叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 4 个章节

1. 让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(let's Cook Meat Recipes You'll Like) 000001

2. 让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(let's Cook Meat Recipes You'll Like) 000002

3. 让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(let's Cook Meat Recipes You'll Like) 000003

4. 让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(let's Cook Meat Recipes You'll Like) 000004

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(Let's Cook Meat Recipes You'll Like)

[lets]	[kʊk]
Let's	**cook**
我们来吧	厨师

我们来做饭吧

[miːt]
MEAT
肉

肉

['resəpɪz]	[juːl]	[laɪk]
Recipes	**you'll**	**like**
食谱	你会	喜欢

你会喜欢的食谱

['hɑːlədeɪ]	[g'riːtɪŋz]	[frʌm; frəm]
Holiday	**Greetings**	**from**
假期	问候	从

节日快乐!

['fɪlz]	[θrɪftweɪ]	['mɑːrkɪt]
PHIL'S	**THRIFTWAY**	**MARKET**
菲尔的	Thriftway	市场

菲尔的旧货市场

-	[en] .	['kɪlɪŋzˌwɝːθ]
118	**N**	**. Killingsworth**
-	N	. 基林斯沃思

北基林斯沃思街118号

['pɔːrtlənd] ,	Oregon1
Portland	**, Oregon1**
波特兰	, Oregon1

俄勒冈州波特兰市

[jʊr; jər]	['resəpɪz]	[ænd; ənd]	[wer]	[tuː; tə][faɪnd]	[ðem; ðəm]
YOUR	**RECIPES**	**and**	**where**	**to find**	**them**
你的	食谱	和	在哪里	到 寻找	他们

您的食谱以及在哪里可以找到它们

[biːf]	['resəpɪz]	[ænd; ənd]	['mɛnjuːz]
Beef	**Recipes**	**and**	**Menus**
牛肉	食谱	和	菜单

牛肉食谱和菜单

[beɪkt]	[biːf]	[ænd; ənd]	Rice6
Baked	**Beef**	**and**	**Rice6**
烘焙	牛肉	和	Rice6

烤牛肉饭6

[biːf]	['tʃɪli]	Patties9
Beef	**Chili**	**Patties9**
牛肉	辣椒	Patties9

牛肉辣椒饼9

[biːf] [pɑːt] - Roast10
Beef Pot - Roast10
牛肉 锅 - Roast10

炖牛肉10

[biːf] [pʊt] - Together9
Beef Put - Together9
牛肉 放 - Together9

牛肉拼盘9

[biːf] [ʃɔːrt] [rɪbz] - ['reɪz(ə)n] Sauce8
Beef Short Ribs - Raisin Sauce8
牛肉 短的 肋骨 - 葡萄干 Sauce8

牛小排配葡萄干酱8

[brɔɪld] ['pɔːrtərˌhaʊs] [ɔːr]['sɜːrlɔɪn] Steak6
Broiled Porterhouse or Sirloin Steak6
烤制 波特豪斯 或者 西冷牛排 Steak6

烤波特豪斯牛排或西冷牛排6

[kɔːrnd] [biːf] [ænd; ənd] Cabbage5
Corned Beef and Cabbage5
咸 牛肉 和 Cabbage5

咸牛肉和卷心菜5

[ˌtʃaɪ'niːz] ['pepər] [steɪk] [wɪð; wɪθ] Rice7
Chinese Pepper Steak with Rice7
中国人 胡椒 牛排 和 Rice7

中式黑椒牛排配米饭7

['devəld] Steak7
Deviled Steak7
魔鬼 Steak7

魔鬼牛排7

['fæməli] [miːt] Loaf10
Family Meat Loaf10
家庭 肉 Loaf10

家庭肉饼10

['leftəuvə]
Leftovers
剩菜

剩菜

[biːf] Puff11
Beef Puff11
牛肉 Puff11

牛肉泡芙11

['leftoʊvər] Treat11
Leftover Treat11
剩余物 Treat11

剩余的零食11

['ʌnjən] - Burgers8
Onion ' Burgers8
洋葱 - Burgers8

洋葱汉堡8

['stændɪŋ] [rɪbz] [ʌv; əv] Beef5
Standing Ribs of Beef5
常设 肋骨 的 Beef5

牛肋排5

[viːl] ['resəpɪz] [ænd; ənd]['mɛnjuːz]
Veal Recipes and Menus
小牛肉 食谱 和 菜单

小牛肉食谱和菜单

['leftəuvə]
Leftovers
剩菜

剩菜

['leɪdiz] - [eɪd] Salad15
Ladies ' Aid Salad15
女士们 - 援助 Salad15

妇女援助沙拉15

[miːt] - [pə'teɪtoʊ] - [tə'meɪtoʊ] Cakes15
Meat - Potato - Tomato Cakes15
肉 - 土豆 - 番茄 Cakes15

肉土豆番茄饼15

[viːl] Croquettes15
Veal Croquettes15
小牛肉 Croquettes15

小牛肉丸15

[pə'priːkə] Veal14
Paprika Veal14
辣椒 Veal14

辣椒粉小牛肉14

['paɪnæp(ə)l] [stʌft] [viːl] Birds14
Pineapple Stuffed Veal Birds14
菠萝 填充 小牛肉 Birds14

菠萝酿小牛肉鸟14

['saʊər] [kriːm] [viːl] Loaf13
Sour Cream Veal Loaf13
酸的 奶油 小牛肉 Loaf13

酸奶油小牛肉面包13

[viːl] ['ʃoʊldər] Roll13
Veal Shoulder Roll13
小牛肉 肩膀 Roll13

小牛肉肩卷13

[pɔːrk] ['resəpɪz] [ænd; ənd]['mɛnjuːz]
Pork Recipes and Menus
猪肉 食谱 和 菜单

猪肉食谱和菜单

[beɪkt] [smoʊkt] [hæm] - [bə'feɪ] Glaze18
Baked Smoked Ham - Buffet Glaze18
烘焙 熏制 火腿 - 自助餐 Glaze18

烤烟熏火腿自助餐釉料18

['bɑːbikjuːd] [pɔːrk] Chops17
Barbecued Pork Chops17
烧烤 猪肉 Chops17

烤猪排17

['kændid] [hæm] Loaf19
Candied Ham Loaf19
腩 火腿 Loaf19

蜜饯火腿面包19

['goʊldən] [fɪld] [pɔːrk] Rolls22

Golden	Filled	Pork	Rolls22
金的	已填	猪肉	Rolls22

黄金馅猪肉卷22

['leftəuvə]

Leftovers
剩菜

剩菜

[hæm] - ['nuːd(ə)l] - ['mʌʃrʊm] Casserole23

Ham	-	Noodle	-	Mushroom	Casserole23
火腿	-	面条	-	蘑菇	Casserole23

火腿面条蘑菇砂锅23

[swɪs] Salad23

Swiss	Salad23
瑞士	Salad23

瑞士沙拉23

[pɔːrk] [tʃɑːp] - [pə'teɪtoʊ] Scallop18

Pork	Chop	-	Potato	Scallop18
猪肉	劈	-	土豆	Scallop18

猪排土豆扇贝18

[pɔːrk] [lɔɪn] Roast17

Pork	Loin	Roast17
猪肉	腰部	Roast17

烤猪里脊肉17

[pɔːrk] ['tendərlɔɪn] Supreme19

Pork	Tenderloin	Supreme19
猪肉	里脊肉	Supreme19

顶级猪里脊肉19

[smoʊkt] [hæm] [slaɪs] - ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] Glaze22

Smoked	Ham	Slice	-	Apricot	Glaze22
熏制	火腿	片	-	杏	Glaze22

烟熏火腿片-杏子酱22

[læm] ['resəpɪz] [ænd; ənd]['mɛnjuːz]

Lamb	Recipes	and	Menus
羊肉	食谱	和	菜单

羊肉食谱和菜单

[breɪzd] [roʊld] [læm] Shoulder25

Braised	Rolled	Lamb	Shoulder25
炖	滚动	羊肉	Shoulder25

红烧卷羊肩肉25

[brɔɪld] [læm] Chops25

Broiled	Lamb	Chops25
烤制	羊肉	Chops25

烤羊排25

['fruːtɪd] [læm] Chops27

Fruited	Lamb	Chops27
果实	羊肉	Chops27

水果羊排27

[læm] Kabobs26

Lamb	Kabobs26
羊肉	Kabobs26

羊肉串26

['leftəuvə]
Leftovers
剩菜

剩菜

[læm] Croquettes28
Lamb **Croquettes28**
羊肉 Croquettes28

羊肉丸子28

[læm] [paɪ][wɪð; wɪθ] ['ketʃəp] Biscuits28
Lamb **Pie** **with** **Catchup** **Biscuits28**
羊肉 馅饼 和 追赶 Biscuits28

羊肉派配番茄饼干28

['ʃɛpɜ·dz] Pie28
Shepherd's **Pie28**
牧羊人的 Pie28

牧羊人派28

[leg] [ʌv; əv] [læm] - ['pʌfi] [mɪnt] Pears26
Leg **of** **Lamb** **-** **Puffy** **Mint** **Pears26**
腿 的 羊肉 - 蓬松 薄荷 Pears26

羊腿配薄荷梨26

[ˌɔ:ri'ent(ə)l] [læm] Stew27
Oriental **Lamb** **Stew27**
东方 羊肉 Stew27

东方羊肉炖菜27

['sɒsɪdʒɪz] , [kænd] [mi:ts] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .
Sausages **,** **Canned** **Meats** **,** **Etc** **.**
香肠 , 罐装 肉类 , ETC .

香肠、罐头肉等。

[tʃɪpt] [bi:f] - [pə'teɪtoʊ] Dumplings30
Chipped **Beef** **-** **Potato** **Dumplings30**
缺口 牛肉 - 土豆 Dumplings30

牛肉土豆饺子30

['tʃeri] [mi:t] Muffins32
Cherry **Meat** **Muffins32**
樱桃 肉 Muffins32

樱桃肉松饼32

['fræŋkfɜ:rtər] [ænd; ənd] ['saʊərkraʊt] Pie29
Frankfurter **and** **Sauerkraut** **Pie29**
法兰克福 和 酸菜 Pie29

法兰克福香肠酸菜派29

['fru:tɪd] [hæm] Rolls31
Fruited **Ham** **Rolls31**
果实 火腿 Rolls31

水果火腿卷31

['sɔ:sɪdʒ] [lɪŋks] [ɪn] ['bætər] Pudding29
Sausage **Links** **in** **Batter** **Pudding29**
香肠 链接 在 连击 Pudding29

面糊布丁香肠29

['smoʊki] ['sɔ:sɪdʒ] - [spə'geti] Sauce32
Smoky **Sausage** **-** **Spaghetti** **Sauce32**
烟 香肠 - 意大利细面条 Sauce32

烟熏香肠意大利面酱32

['sʌðərn] ['sɔːsɪdʒ] Breakfast30
Southern **Sausage** **Breakfast30**
南方 香肠 Breakfast30

南方香肠早餐30

['sʌmər] ['sæləd] Bowl31
Summer **Salad** **Bowl31**
夏天 沙拉 Bowl31

夏日沙拉碗31

[və'raɪəti] [miːts] ['resəpɪz] [ænd; ənd]['mɛnjuːz]
Variety **Meats** **Recipes** **and** **Menus**
种类 肉类 食谱 和 菜单

什锦肉食谱和菜单

[hɑːrt] Andalouse33
Heart **Andalouse33**
心 Andalouse33

安达卢斯之心33

['lɪvər] Rolls33
Liver **Rolls33**
肝 Rolls33

肝卷33

[smoʊkt] [tʌŋ] Rarebit34
Smoked **Tongue** **Rarebit34**
熏制 舌头 Rarebit34

烟熏牛舌 Rarebit34

['swiːtbredz] - [kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] - ['paɪnæp(ə)l] Grill34
Sweetbreads **-** **Canadian** **-** **Style** **Bacon** **-** **Pineapple** **Grill34**
甜面包 - 加拿大 - 风格 熏肉 - 菠萝 Grill34

加拿大风味培根菠萝烤甜面包34

[beɪkt] [gʊdz] ['resəpɪz]
Baked **Goods** **Recipes**
烘焙 商品 食谱

烘焙食品食谱

Biscuits40
Biscuits40
Biscuits40

饼干40

[deɪt] - [nʌt] Drops39
Date **-** **Nut** **Drops39**
日期 - 坚果 Drops39

枣仁糖39

[ˌhoʊm'meɪd] ['peɪstri] Mix40
Homemade **Pastry** **Mix40**
自制 糕点 Mix40

自制糕点粉40

['ɔrɪndʒ] - [nʌt] Cake39
Orange **-** **Nut** **Cake39**
橙子 - 坚果 Cake39

橙香坚果蛋糕39

['pʌmpkɪn] [pɪ'kɑːn] Pie38
Pumpkin **Pecan** **Pie38**
南瓜 胡桃 Pie38

南瓜山核桃派38

['sɪŋg(ə)l][paɪ] Crust38

Single	Pie	Crust38
单身的	馅饼	Crust38

单层派皮38

['sʌðərn] ['mɑ:rb(ə)l] Cake40

Southern	Marble	Cake40
南方	大理石	Cake40

南方大理石蛋糕40

[mi:t] ['baɪɪŋ] [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] ['hɛlps]

Meat	Buying	and	Cooking	Helps
肉	购买	和	烹饪	帮助

肉类购买和烹饪指南

[kʌts] , ['kʊkɪŋ] ['meθədz] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] . [fɔ:r] , - , - , -

Cuts	,	Cooking	Methods	,	Etc	.	4	,	12	,	16	,	24
削减	,	烹饪	方法	,	ETC	.	4	,	-	,	-	,	-

切割方法、烹饪方法等4、12、16、24

[steps] [ɪn] [mi:t] Cookery2 - [θri:]

Steps	in	Meat	Cookery2	-	3
步骤	在	肉	Cookery2	-	3

肉类烹饪步骤2-3

[graʊnd] [mi:t] — [ɪts] ['meni] Possibilities20 - -

Ground	Meat	—	Its	Many	Possibilities20	-	21
地面	肉	—	它是	许多	Possibilities20	-	-

碎肉——它的多种可能性20-21

[taɪm] - [teiblz] — [mi:t] Cookery35 - -

Time	-	tables	—	Meat	Cookery35	-	37
时间	-	表格	—	肉	Cookery35	-	-

时间表——肉类烹饪35-37

['pʌblɪʃt] [baɪ]

Published	by
已发布	经过

出版商

['næʃ(ə)nəl][lɪv; laɪv] [stɑ:k] [ænd; ənd] [mi:t] [bɔ:rd]

National	Live	Stock	and	Meat	Board
国家的	居住	库存	和	肉	木板

国家牲畜和肉类委员会

[hoʊm] [ˌi:kə'nɑ:mɪks] [dɪ'pɑ:rtmənt]

Home	Economics	Department
家	经济学	部门

家政系

- [es] . ['dɪrbərn] [ˌes 'ti:] . , [ʃɪ'kɑ:goʊ][faɪv] , [ɪl] .

407	S	.	Dearborn	St	.	,	Chicago	5	,	Ill	.
-	S	.	迪尔伯恩	英石	.	,	芝加哥	5	,	患病的	.

伊利诺伊州芝加哥市迪尔伯恩街南 407 号，邮编 5。

- - - ['prɪntɪd] [ɪn][ju:] . [es] . [ə; eɪ] . [ˌtu:'tu:]

1953	-	54	Printed	In	U	.	S	.	A	.	2
-	-	-	打印	在	U	.	S	.	一个	.	2

1953-54年美国印刷2

[mi:t] ['kʊkəri] ['pɔɪntərz]

Meat	Cookery	Pointers
肉	烹饪	指针

肉类烹饪技巧

[roʊsts] [meɪ] [biː; bi] ['siːznd] [bɪ'fɔːr] , ['dʊrɪŋ] [ɔːr]['æftər] ['kʊkɪŋ] , [sɪns] [sɔːlt] ['penətreɪts] ['oʊnli]

Roasts	may	be	seasoned	before	,	during	or	after	cooking	,	since	salt	penetrates	only
烤肉	可能	是	经验丰富的	前	,	期间	或者	后	烹饪	,	自从	盐	渗透	仅有的

[tuː; tə] [ə'baʊt] ½ [ɪntʃ] .

to	about	½	inch	.
到	关于	½	英寸	.

烤肉可以在烹饪前、烹饪过程中或烹饪后调味，因为盐只能渗透到大约 ½ 英寸的深度。

[boʊnd] [ænd; ənd] [roʊld] [roʊsts] [rɪ'kwaɪər] [ə'prɑːksɪmətli] - ['mɪnɪts] [pər] [paʊnd] [mɔːr] ['kʊkɪŋ] [taɪm]

Boned	and	rolled	roasts	require	approximately	10	minutes	per	pound	more	cooking	time
骨	和	滚动	烤肉	要求	大约	-	分钟	每	磅	更多的	烹饪	时间

[ðæn; ðən] [roʊsts] [wɪð; wɪθ] [ðə; ði] [boʊn] [left] [ɪn] .

than	roasts	with	the	bone	left	in	.
比	烤肉	和	这	骨	左边	在	.

去骨卷烤肉比带骨烤肉每磅需要多烹饪约 10 分钟。

[pɑːt] - [roʊsts] , [swɪs] [steɪks] , " [bɜːrdz] ,

Pot	-	roasts	,	Swiss	steaks	,	"	birds	,
锅	-	烤肉	,	瑞士	牛排	,	"	鸟类	,

炖牛肉、瑞士牛排、"鸟类，

" [tʃɔps] [ænd; ənd] ['ʌðər] [kʌts] [kʊkt] [baɪ] ['breɪzɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [braʊn] ['sloʊli] [ɪn]['ɔːrdər] [tuː; tə]

"	chops	and	other	cuts	cooked	by	braising	should	be	browned	slowly	in	order	to
"	排骨	和	其他	削减	煮熟	经过	炖	应该	是	棕色	缓慢地	在	命令	到

[rɪ'teɪn] [ðə; ði] [ə'træktɪv] [braʊn] ['kʌlər] ['dʊrɪŋ] ['kʊkɪŋ] .

retain	the	attractive	brown	color	during	cooking	.
保持	这	吸引人的	棕色的	颜色	期间	烹饪	.

"用炖煮方式烹制的肉排和其他肉块应该慢慢煎至焦黄，以便在烹饪过程中保持诱人的棕色。"

[steɪks] , [tʃɔps] [ænd; ənd] ['pættaɪz] [brɔɪld] [æt; ət] ['mɑːdərət] ['temprətʃəz] [rɪ'kwaɪər] ['oʊnli] [wʌn]

Steaks	,	chops	and	patties	broiled	at	moderate	temperatures	require	only	one
牛排	,	排骨	和	肉饼	烤制	在	缓和	温度	要求	仅有的	一

['tɜːrnɪŋ] ['dʊrɪŋ] ['kʊkɪŋ] .

turning	during	cooking	.
转弯	期间	烹饪	.

用中等温度烤制的牛排、肉排和肉饼，烹饪过程中只需要翻面一次。

[miːt] [kʌts] [kʊkt] [ɪn] ['lɪkwɪd] [ɪn'kriːs] [ɪn] [weɪt] [ænd; ənd] [ɑːr; ər] ['dʒuːsiːə] [ɪf] [ðeɪ] [ɑːr; ər] [ə'laʊd]

Meat	cuts	cooked	in	liquid	increase	in	weight	and	are	juicier	if	they	are	allowed
肉	削减	煮熟	在	液体	增加	在	重量	和	是	多汁	如果	他们	是	允许

[tuː; tə] [kuːl] [ɪn] [ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['lɪkwɪd] [ænd; ənd] ['ʌndər] [rɪˌfrɪdʒə'reɪʃn] .

to	cool	in	the	cooking	liquid	and	under	refrigeration	.
到	凉爽的	在	这	烹饪	液体	和	在下面	冷藏	.

用液体烹制的肉块，如果在烹制过程中于冷藏条件下冷却，重量会增加，口感也会更加鲜嫩多汁。

[loʊ] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] ['kʊkəri] [jiːldz] - [tuː; tə] - [pər] [sent] [mɔːr] [miːt] [tuː; tə] [sɜːrv] .

Low	temperature	cookery	yields	10	to	30	per	cent	more	meat	to	serve	.
低的	温度	烹饪	产量	-	到	-	每	中心	更多的	肉	到	服务	.

低温烹饪可使可供食用的肉量增加 10% 至 30%。

[miːt] [ðæt] [ɪz] [ˌəʊvə'kukt] [ʃriŋks] [mɔːr] , [ɪz] [les] ['pælətəb(ə)l] , [les] [ə'træktɪv] [ænd; ənd] [mɔːr]

Meat	that	is	overcooked	shrinks	more	,	is	less	palatable	,	less	attractive	and	more
肉	那	是	煮过头了	收缩	更多的	,	是	较少的	可口的	,	较少的	吸引人的	和	更多的

['dɪfɪkəlt] [tuː; tə] [kɑːrv] .

difficult	to	carve	.
难的	到	雕刻	.

煮过头的肉会缩水更多，口感更差，外观更差，而且更难切开。

['sɪrɪŋ] [dʌz] [nɑːt] [siːl] [ɪn] [miːt] [dʒuːsiz] [bʌt; bət] ['æktʃuəli] [ɪn'kriːsɪz] ['kʊkɪŋ] [lɔːsɪz] .

Searing	does	not	seal	in	meat	juices	but	actually	increases	cooking	losses	.
炙烤	做	不是	海豹	在	肉	果汁	但	实际上	增加	烹饪	损失	.

煎烤并不能锁住肉汁，反而会增加烹饪过程中的水分流失。

['tɜːrnɪŋ] [miːt] [ə'keɪʒ(ə)nəli] ['dʊrɪŋ] [in'ʃuəz] ['iːv(ə)n] ['kʊkɪŋ] [θruː'aʊt] [ðə; ði] [kʌt] .

Turning	**meat**	**occasionally**	**during**	**panbroiling**	**insures**	**even**	**cooking**	**throughout**	**the**	**cut**	**.**
转弯	肉	偶尔	期间	煎烤	保险	甚至	烹饪	自始至终	这	切	.

在煎烤过程中偶尔翻动肉块，可以确保整块肉均匀受热。

[tuː; tə] ROAST1 .

TO	**ROAST1**	**.**
到	ROAST1	.

烤制1.

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] . [ˌtuː'tuː] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**	**2**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.	2	.

1. 用盐和胡椒粉调味。2.

[pleɪs] [miːt] [fæt] [saɪd] [ʌp] [ɑːn] [ræk] [ɪn] ['oʊpən] ['roʊstɪŋ] [pæn] . [θriː] .

Place	**meat**	**fat**	**side**	**up**	**on**	**rack**	**in**	**open**	**roasting**	**pan**	**.**	**3**	**.**
地方	肉	胖的	边	向上	在	架子	在	打开	烘焙	平底锅	.	3	.

将肉的肥肉面朝上放在敞开的烤盘中的烤架上。3.

[ɪn'sɜːrt] [miːt] [θər'mɑːmɪtər] . [fɔːr] .

Insert	**meat**	**thermometer**	**.**	**4**	**.**
插入	肉	温度计	.	4	.

插入肉类温度计。4.

[duː] [nɑːt] [ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] .

Do	**not**	**add**	**water**	**.**
做	不是	添加	水	.

不要加水。

[duː] [nɑːt] ['kʌvər] .

Do	**not**	**cover**	**.**
做	不是	覆盖	.

不要遮盖。

[duː] [nɑːt] [beɪst] . [faɪv] .

Do	**not**	**baste**	**.**	**5**	**.**
做	不是	绷	.	5	.

不要涂抹酱汁。5.

[roʊst] [ɪn] [ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] . [fɔːr; fər] [biːf] , [viːl] , [læm] , [ænd; ənd] [smoʊkt] [pɔːrk] ;

Roast	**in**	**a**	**slow**	**oven**	**(**	**300°**	**F**	**.**	**for**	**beef**	**,**	**veal**	**,**	**lamb**	**,**	**and**	**smoked**	**pork**	**;**
烤	在	一个	慢的	烤箱	(	300°	F	.	为了	牛肉	,	小牛肉	,	羊肉	,	和	熏制	猪肉	;

用慢烤箱烘烤（牛肉、小牛肉、羊肉和熏猪肉用 300°F 烘烤；

350° [ef] . [fɔːr; fər] [freʃ] [pɔːrk]) . [sɪks] .

350°	**F**	**.**	**for**	**fresh**	**pork**	**)**	**.**	**6**	**.**
350°	F	.	为了	新鲜的	猪肉	)	.	6	.

350°F（适用于新鲜猪肉）。6.

[roʊst] [tuː; tə] [dɪ'zaɪrd] [dɪ'griː] [ʌv; əv] ['dʌnɪs] .

Roast	**to**	**desired**	**degree**	**of**	**doneness**	**.**
烤	到	想要的	程度	的	完成	.

烤至所需熟度。

[tuː; tə] BROIL1 .

TO	**BROIL1**	**.**
到	BROIL1	.

烤制1.

[set] ['ʌv(ə)n] ['regjuleɪtər] [fɔːr; fər] ['brɔɪlɪŋ] . [ˌtuː'tuː] .

Set	**oven**	**regulator**	**for**	**broiling**	**.**	**2**	**.**
放	烤箱	监管机构	为了	烤制	.	2	.

1. 将烤箱温度调节器设置为烧烤模式。

[pleɪs] [miːt] [ˌtuːˈtuː][tuː; tə][θriː] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm] [hiːt] . [θriː] .

Place	meat	2	to	3	inches	from	heat	.	3	.
地方	肉	2	到	3	英寸	从	热	.	3	.

3. 将肉放在距离热源 2 至 3 英寸的地方。

[brɔɪl] [ʌnˈtɪl][tɑːp][ʌv; əv] [miːt] [ɪz] [braʊn] . [fɔːr] .

Broil	until	top	of	meat	is	brown	.	4	.
烤	直到	顶部	的	肉	是	棕色的	.	4	.

烤至肉的表面呈棕色。4.

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

Season	with	salt	and	pepper	.
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[faɪv] . [tɜːrn] [miːt] [ænd; ənd] [kʊk] [ʌnˈtɪl] [dʌn] . [sɪks] .

5	.	Turn	meat	and	cook	until	done	.	6	.
5	.	转动	肉	和	厨师	直到	完毕	.	6	.

5. 将肉翻面，煮至熟透。6.

['siːz(ə)n] [ænd; ənd] [sɜːrv] [æt; ət][wʌns] .

Season	and	serve	at	once	.
季节	和	服务	在	一次	.

调味后立即食用。

[tuː; tə] PANBROIL1 .

TO	PANBROIL1	.
到	PANBROIL1	.

至 Panbroil1。

[pleɪs] [miːt] [ɪn] ['hevi] ['fraɪɪŋ] - [pæn] .

Place	meat	in	heavy	frying	-	pan	.
地方	肉	在	重的	煎炸	-	平底锅	.

将肉放入厚底煎锅中。

[ˌtuːˈtuː] . [duː][nɑːt][ˌeɪ diː ˈdiː][fæt] .

2	.	Do	not	add	fat	.
2	.	做	不是	添加	胖的	.

2. 不要添加脂肪。

[duː][nɑːt][ˌeɪ diː ˈdiː]['wɔːtər] .

Do	not	add	water	.
做	不是	添加	水	.

不要加水。

[duː][nɑːt]['kʌvər] . [θriː] .

Do	not	cover	.	3	.
做	不是	覆盖	.	3	.

不要遮盖。3.

[kʊk] ['sloʊli] , ['tɜːrnɪŋ] [əˈkeɪʒ(ə)nəli] . [fɔːr] .

Cook	slowly	,	turning	occasionally	.	4	.
厨师	缓慢地	,	转弯	偶尔	.	4	.

小火慢煮，偶尔翻动。4.

[pɔːr] [fæt][frʌm; frəm][pæn][æz; əz][ˌaɪ ˈtiː] [əˈkjuːmjuleits] . [faɪv] .

Pour	fat	from	pan	as	it	accumulates	.	5	.
倒	胖的	从	平底锅	作为	它	积累	.	5	.

5. 将锅中积聚的油脂倒掉。

[braʊn] [miːt] [ɑːn][bəuθ][saɪdz] . [sɪks] .

Brown	meat	on	both	sides	.	6	.
棕色的	肉	在	两个都	侧面	.	6	.

6. 将肉两面都煎至棕色。

['siːz(ə)n] .
Season .
季节 .

季节。

[sɜːrv] [æt; ət][wʌns] . [θriː]
Serve **at** **once** . **3**
服务 在 一次 . 3

立即食用。3

[tuː; tə] BRAISE1 .
TO **BRAISE1** .
到 BRAISE1 .

炖煮1.

[braʊn] [miːt] [ɑːn][ɔːl][saɪdz][ɪn][fæt][ɪn] ['hevi] [juː'tens(ə)l] . [ˌtuː'tuː] .
Brown **meat** **on** **all** **sides** **in** **fat** **in** **heavy** **utensil** . **2** .
棕色的 肉 在 全部 侧面 在 胖的 在 重的 用具 . 2 .

1. 用厚重的器具将肉的各个面都煎至棕色，并裹上油脂。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] . [θriː] .
Season **with** **salt** **and** **pepper** . **3** .
季节 和 盐 和 胡椒 . 3 .

用盐和胡椒粉调味。3.

[ˌeɪ diː 'diː][smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv]['lɪkwɪd] , [ɪf] ['nesəseri] . [fɔːr] .
Add **small** **amount** **of** **liquid** , **if** **necessary** . **4** .
添加 小的 数量 的 液体 , 如果 必要的 . 4 .

必要时可加入少量液体。4.

['kʌvər] ['taɪtli] . [faɪv] .
Cover **tightly** . **5** .
覆盖 紧紧 . 5 .

盖紧。5.

[kʊk] [æt; ət] [loʊ] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cook **at** **low** **temperature** **until** **tender** .
厨师 在 低的 温度 直到 投标 .

小火慢煮至软烂。

[tuː; tə] [kʊk] [ɪn] ['lɪkwɪd]
TO **COOK** **IN** **LIQUID**
到 厨师 在 液体

在液体中烹煮

[stjuːz] — [lɑːrdʒ] Cuts1 .
Stews **—** **Large** **Cuts1** .
炖菜 — 大的 Cuts1 .

炖菜——大块肉1.

[braʊn] [miːt] [ɑːn][ɔːl][saɪdz][ɪn] [oʊn] [fæt][ɔːr][lɑːrd] , [wen] [dɪ'zaɪərəb(ə)l] . [ˌtuː'tuː] .
Brown **meat** **on** **all** **sides** **in** **own** **fat** **or** **lard** , **when** **desirable** . **2** .
棕色的 肉 在 全部 侧面 在 自己的 胖的 或者 猪油 , 什么时候 理想 . 2 .

1. 将肉用自身的脂肪或猪油煎至四面金黄。2.

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] . [θriː] .
Season **with** **salt** **and** **pepper** . **3** .
季节 和 盐 和 胡椒 . 3 .

用盐和胡椒粉调味。3.

['kʌvər][wɪð; wɪθ]['lɪkwɪd] , ['kʌvər]['ket(ə)l] , [kʊk] [bɪ'loʊ] ['bɔɪlɪŋ] [pɔɪnt] [ʌn'tɪl] ['tendər] . [fɔːr] .
Cover **with** **liquid** , **cover** **kettle** , **cook** **below** **boiling** **point** **until** **tender** . **4** .
覆盖 和 液体 , 覆盖 壶 , 厨师 以下 沸腾 观点 直到 投标 . 4 .

加水没过食材，盖上锅盖，用低于沸点的水煮至软烂。4.

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈvedʒtəb(ə)lz][dʒʌst] [lɔːŋ] [ɪˈnʌf] [bɪˈfɔːr] [ˈsɜːrvɪŋ] [tuː; tə][biː; bi] [kʊkt] .

Add	**vegetables**	**just**	**long**	**enough**	**before**	**serving**	**to**	**be**	**cooked**	**.**
添加	蔬菜	只是	长的	足够的	前	服务	到	是	煮熟	.

蔬菜只需在出锅前放入，煮熟即可。

[tuː; tə] PANFRY1 .

TO	**PANFRY1**	**.**
到	PANFRY1	.

煎炸

[braʊn] [miːt] [ɑːn][bəuθ][saɪdz][ɪn][smɔːl] [əˈmaʊnt] [ʌv; əv][fæt] . [ˌtuːˈtuː] .

Brown	**meat**	**on**	**both**	**sides**	**in**	**small**	**amount**	**of**	**fat**	**.**	**2**	**.**
棕色的	肉	在	两个都	侧面	在	小的	数量	的	胖的	.	2	.

1. 将肉两面煎至棕色，并保留少量脂肪。

[ˈsiːz(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] [ˈpepər] .

Season	**with**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

[θriː] . [duː][nɑːt][ˈkʌvər] . [fɔːr] .

3	**.**	**Do**	**not**	**cover**	**.**	**4**	**.**
3	.	做	不是	覆盖	.	4	.

3. 不要遮盖。4.

[kʊk] [æt; ət] [ˈmɑːdərət] [ˈtemprətʃər; ˈtemprətʃʊr] [ʌnˈtɪl] [dʌn] , [ˈtɜːrnɪŋ] [əˈkeɪʒ(ə)nəli] . [faɪv] .

Cook	**at**	**moderate**	**temperature**	**until**	**done**	**,**	**turning**	**occasionally**	**.**	**5**	**.**
厨师	在	缓和	温度	直到	完毕	,	转弯	偶尔	.	5	.

用中火煮至熟透，期间不时翻面。5.

[rɪˈmuːv] [frʌm; frəm][pæn][ænd; ənd] [sɜːrv] [æt; ət][wʌns] .

Remove	**from**	**pan**	**and**	**serve**	**at**	**once**	**.**
消除	从	平底锅	和	服务	在	一次	.

从锅中取出，立即食用。

[miːt] [ˈkʊkəri] [ˈpɔɪntərz]

Meat	**Cookery**	**Pointers**
肉	烹饪	指针

肉类烹饪技巧

[pɑːt] - [roʊsts] ,

Pot	**-**	**roasts**	**,**
锅	-	烤肉	,

炖牛肉，

[ˈʌðər] [breɪzd] [ˈdɪʃɪz] [ænd; ənd] [stjuːz] [meɪ] [biː; bi] [kənˈviːniəntli] [kʊkt] [ɪn][ə; eɪ] [ˈmɑːdərət] [ˈʌv(ə)n] (
300° [ef] . [tuː; tə] 350° [ef] .)

other	**braised**	**dishes**	**and**	**stews**	**may**	**be**	**conveniently**	**cooked**	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**
其他	炖	菜肴	和	炖菜	可能	是	方便	煮熟	在	一个	缓和	烤箱	(

300°	**F**	**.**	**to**	**350°**	**F**	**.**	**)**
300°	F	.	到	350°	F	.	)

其他炖菜和焖菜也可以在中等温度的烤箱（300°F 至 350°F）中方便地烹制。

[miːt] [kjuːbz] [ɑːr; ər] [braʊn] [fɔːr; fər][ə; eɪ] [braʊn] [stuː] ; [ˈbraʊnɪŋ] [ɪz][əˈmɪtɪd; oʊˈmɪtɪd] [ɪf] [ə; eɪ] [laɪt]

Meat	**cubes**	**are**	**browned**	**for**	**a**	**brown**	**stew**	**;**	**browning**	**is**	**omitted**	**if**	**a**	**light**
肉	立方体	是	棕色	为了	一个	棕色的	炖	;	褐变	是	省略	如果	一个	光

[stuː] [ɪz] [prɪˈfɜːrd] .

stew	**is**	**preferred**	**.**
炖	是	首选	.

如果想要炖出棕色的肉块，需要先将肉块煎至棕色；如果想要炖出清淡的肉块，则可以省略煎制步骤。

[ə; eɪ] [roʊst] [miːt] [θər'mɑːmɪtər] [ɪz] [ɪn'səːtɪd] [soʊ] [ðə; ði] [bʌlb] ['riːtʃɪz] [ðə; ði] ['sentər] [ʌv; əv] [ðə; ði]

A	roast	meat	thermometer	is	inserted	so	the	bulb	reaches	the	center	of	the
一个	烤	肉	温度计	是	插入	所以	这	电灯泡	到达	这	中心	的	这

['lɑːrdʒɪst] ['mʌs(ə)l] [bʌt; bət] [dʌz] [nɑːt] [rest] [ɪn] [fæt] [ɔːr] [ɑːn] [boʊn] .

largest	muscle	but	does	not	rest	in	fat	or	on	bone	.
最大	肌肉	但	做	不是	休息	在	胖的	或者	在	骨	.

将烤肉温度计插入肉块，使温度计的球部到达最大肌肉的中心，但不要接触到脂肪或骨头。

[kʊkt] [miːt] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [stɔːrd] ['kloʊsli] ['kʌvərd] [ɪn] [ðə; ði] ['koʊldəst] [pɑːrt] [ʌv; əv] [ðə; ði]

Cooked	meat	should	be	stored	closely	covered	in	the	coldest	part	of	the
煮熟	肉	应该	是	存储	密切	涵盖	在	这	最冷	部分	的	这

[rɪ'frɪdʒəreɪtər] .

refrigerator	.
冰箱	.

熟肉应该用保鲜膜或锡纸严密包裹，放在冰箱最冷的地方保存。

[ɔːl] [miːt] [ɪz] ['tendər] [ɪf] [kʊkt] [baɪ] [ðə; ði] [kə'rekt] ['kʊkəri] ['meθəd] .

All	meat	is	tender	if	cooked	by	the	correct	cookery	method	.
全部	肉	是	投标	如果	煮熟	经过	这	正确的	烹饪	方法	.

只要烹饪方法正确，所有肉类都会很嫩。

[steɪks] [ænd; ənd] [tʃɔps] [fɔːr; fər] ['brɔɪlɪŋ] [ʃʊd; ʃəd] [biː; bi] [kʌt] [æt; ət] [liːst] [æn; ən] [ɪntʃ] [θɪk] .

Steaks	and	chops	for	broiling	should	be	cut	at	least	an	inch	thick	.
牛排	和	排骨	为了	烤制	应该	是	切	在	至少	一个	英寸	厚的	.

用于烤制的牛排和肉排至少要切成一英寸厚。

[ɪz] [ə; eɪ] [kən'viːniənt] ['meθəd] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] [θɪn] [biːf] [ɔːr] [læm] [steɪks] ,

Panbroiling	is	a	convenient	method	for	cooking	thin	beef	or	lamb	steaks	,
煎烤	是	一个	方便的	方法	为了	烹饪	薄的	牛肉	或者	羊肉	牛排	,

煎烤是一种烹饪薄牛肉或羊排的便捷方法。

[tʃɔps] [ɔːr] ['pættaɪz] [ænd; ənd] [smoʊkt] [hæm] ['slaɪsɪz] , ['beɪkən] [ænd; ənd] [kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] .

chops	or	patties	and	smoked	ham	slices	,	bacon	and	Canadian	-	style	bacon	.
排骨	或者	肉饼	和	熏制	火腿	切片	,	熏肉	和	加拿大	-	风格	熏肉	.

肉排或肉饼、烟熏火腿片、培根和加拿大式培根。

[roʊsts] [ɑːr; ər] [mɔːr] ['iːzəli] [ka:vd] [ɪf] [ðə; ði] [miːt] [ɪz] [ə'laʊd] [tuː; tə] “ [set] ” - [tuː; tə] - ['mɪnɪts]

Roasts	are	more	easily	carved	if	the	meat	is	allowed	to	“	set	”	20	to	30	minutes
烤肉	是	更多的	容易地	雕刻	如果	这	肉	是	允许	到	“	放	”	-	到	-	分钟

[bɪ'fɔːr] ['kɑːrvɪŋ] .

before	carving	.
前	雕刻	.

烤肉如果先“定型”20到30分钟再切，会更容易切开。

[fɔːr; fər] [iːz] [ɪn] ['kɑːrvɪŋ] ,

For	ease	in	carving	,
为了	舒适	在	雕刻	,

为了便于雕刻，

[hæv; həv] [ðə; ði] [bæk] [boʊn] ['luːsnd] [ɑːn] [biːf] [rɪb] [ænd; ənd] [pɔːrk] [lɔɪn] [roʊsts] [bɪ'fɔːr] ['kʊkɪŋ] .

have	the	back	bone	loosened	on	beef	rib	and	pork	loin	roasts	before	cooking	.
有	这	后退	骨	松动	在	牛肉	肋骨	和	猪肉	腰部	烤肉	前	烹饪	.

烹饪前，先将牛肋排和猪里脊肉的脊骨松开。

[ə; eɪ] [roʊst] [miːt] [θər'mɑːmɪtər] ['rɛdʒəstɚz, 'rɛdʒɪstɚz] [ðə; ði] [ɪn'tɜːrn(ə)l] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [ɔːr] [dɪ'griː]

A	roast	meat	thermometer	registers	the	internal	temperature	or	degree
一个	烤	肉	温度计	登记簿	这	内部的	温度	或者	程度

[ʌv; əv] ['dʌnɪs] [ʌv; əv] [ə; eɪ] [roʊst] . [fɔːr]

of	doneness	of	a	roast	.	4
的	完成	的	一个	烤	.	4

烤肉温度计用于测量烤肉的内部温度或熟度。4

[biːf] [kʌts] [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] ['meθədz]
Beef Cuts and Cooking Methods
牛肉 削减 和 烹饪 方法

牛肉切割方式及烹饪方法

[biːf] [bleɪd] [pɑːt] - [roʊst]
Beef Blade Pot - Roast
牛肉 刀刃 锅 - 烤

牛肩胛肉炖菜

[roʊst] : ['stændɪŋ] [rɪbz] ; [roʊld] [rɪbz] ; [rʌmp] ([haɪ] ['kwɑːləti]) [ænd; ənd][loʊf] .
ROAST : Standing ribs ; rolled ribs ; rump (high quality) and loaf .
烤 : 常设 肋骨 ; 滚动 肋骨 ; 臀部 (高的 质量) 和 面包 .

烤肉：带骨肋排；卷肋排；牛臀肉（优质）和肉饼。

[brɔɪl] : [rɪb] , [klʌb] , ['tendərlɔɪn] ([fɪ'leɪ] ['mɪgnən]) , [tiː] - [boʊn] , ['pɔːrtərˌhaʊs] , ['sɜːrlɔɪn][ænd; ənd]
BROIL : Rib , club , tenderloin (filet mignon) , T - bone , porterhouse , sirloin and
烤 : 肋骨 , 俱乐部 , 里脊肉 (菲力牛排 小牛排) , T - 骨 , 波特豪斯 , 西冷牛排 和
[tɑːp] [raʊnd] [steɪks] [ænd; ənd]['pættaɪz] .
top round steaks and patties .
顶部 圆形的 牛排 和 肉饼 .

烤肉：肋排、俱乐部牛排、里脊肉（菲力牛排）、T骨牛排、波特豪斯牛排、西冷牛排和上脑牛排及肉饼。

['pænˌbrɔɪl] : [ðə; ði] [seɪm] [kʌts] [æz; əz] [prɪ'perd] [baɪ] ['brɔɪlɪŋ] .
PANBROIL : The same cuts as prepared by broiling .
油煎 : 这 相同的 削减 作为 准备 经过 烤制 .

煎烤：与烤制方法相同的切块。

[kʌts] [kʊkt] [baɪ] [ðɪs] ['meθəd] [ɑːr; ər] [kʌt] ['θɪnər] [ðæn; ðən] [ðoʊz] [kʊkt] [baɪ] ['brɔɪlɪŋ] .
Cuts cooked by this method are cut thinner than those cooked by broiling .
削减 煮熟 经过 这 方法 是 切 更薄 比 那些 煮熟 经过 烤制 .

用这种方法烹饪的肉块比用烤的方法烹饪的肉块切得更薄。

['pænˌfraɪ] :
PANFRY :
煎 :

煎炸：

[θɪn] [rɪb] , [klʌb] , ['tendərlɔɪn] ([fɪ'leɪ] ['mɪgnən]) , [tiː] - [boʊn] , ['pɔːrtərˌhaʊs] [ænd; ənd]['sɜːrlɔɪn] [steɪks]
Thin rib , club , tenderloin (filet mignon) , T - bone , porterhouse and sirloin steaks
薄的 肋骨 , 俱乐部 , 里脊肉 (菲力牛排 小牛排) , T - 骨 , 波特豪斯 和 西冷牛排 牛排
; ['pættaɪz][ænd; ənd] [breɪnz] .
; patties and brains .
; 肉饼 和 大脑 .

薄肋排、俱乐部牛排、里脊肉（菲力牛排）、T骨牛排、波特豪斯牛排和西冷牛排；肉饼和脑花。

[breɪz] :
BRAISE :
烩 :

烩：

[pɑːt] - [roʊsts] — [ɑːrm] , [bleɪd] , [rʌmp] ([boʊn][ɪn][ænd; ənd] ['boʊnləs]) ; [ɑːrm] , [bleɪd] , [raʊnd]
Pot - roasts — arm , blade , rump (bone in and boneless) ; arm , blade , round
锅 - 烤肉 — 手臂 , 刀刃 , 臀部 (骨 在 和 无骨) ; 手臂 , 刀刃 , 圆形的
[ænd; ənd][flæŋk] [steɪks] ;
and flank steaks ;
和 侧翼 牛排 ;

炖肉——带骨和去骨的牛臂肉、肩胛肉、臀肉；牛臂肉、肩胛肉、圆肉和侧腹肉牛排；

[ʃɔːrt] [rɪbz] ; [pleɪt] ; ['brɪskɪt] ; [krɔːs] [kʌt] [ʃæŋks] ; [hɑːrt] ; ['kɪdni] ; [breɪnz] [ænd; ənd]['lɪvər] .
short ribs ; plate ; brisket ; cross cut shanks ; heart ; kidney ; brains and liver .
短的 肋骨 ; 盘子 ; 胸部 ; 叉 切 小腿 ; 心 ; 肾 ; 大脑 和 肝 .

牛小排；牛腩；牛胸肉；横切牛腱；牛心；牛肾；牛脑和牛肝。

[kʊk] [ɪn] ['lɪkwɪd] ([lɑ:rdʒ] [kʌts] [ænd; ənd] [stju:z]) : [nek] ; [ʃæŋk] ; [hi:l] [ʌv; əv] [raʊnd] ; [pleɪt] ;

COOK	IN	LIQUID	(	Large	cuts	and	stews	)	:	neck	;	shank	;	heel	of	round	;	plate	;
厨师	在	液体	(	大的	削减	和	炖菜	)	:	脖子	;	小腿	;	脚跟	的	圆形的	;	盘子	;

用液体烹煮（大块肉和炖菜）：颈肉；腱肉；臀肉；盘肉；

['brɪskɪt] ; [ʃɔ:rt] [rɪbz] ; [kɔ:rnd] [bi:f] ; [stu:] [mi:t] ; [hɑ:rt] ; ['kɪdni] ; [tʌŋ] ; [breɪnz] [ænd; ənd]

brisket	;	short	ribs	;	corned	beef	;	stew	meat	;	heart	;	kidney	;	tongue	;	brains	and
胸部	;	短的	肋骨	;	咸	牛肉	;	炖	肉	;	心	;	肾	;	舌头	;	大脑	和

['swi:tbredz] .

sweetbreads	.
甜面包	.

牛腩；牛小排；咸牛肉；炖肉；牛心；牛肾；牛舌；牛脑和牛胸腺。

['ʌðər] [fækts] [ə'baʊt] [bi:f]

Other	Facts	About	Beef
其他	事实	关于	牛肉

关于牛肉的其他事实

[ðə; ði] ['kwɑ:ləti] [ænd; ənd] ['tendərnəs] [ʌv; əv] [bi:f] [kʌts] [ɑ:r; ər] [ðə; ði] [tu:] ['fæktərz] [wɪtʃ] [dɪ'tɜ:rmɪn]

The	quality	and	tenderness	of	beef	cuts	are	the	two	factors	which	determine
这	质量	和	压痛	的	牛肉	削减	是	这	二	因素	哪个	决定

[ðə; ði] ['kʊkɪŋ] ['meθəd] [ju:st] [ɪn] [ðer; ðər] [ˌprepə'reɪʃ(ə)n] .

the	cooking	method	used	in	their	preparation	.
这	烹饪	方法	用过的	在	他们的	准备	.

牛肉的品质和嫩度是决定其烹饪方法的两个因素。

['tendər] [kʌts] [kʊkt] [baɪ] ['roʊstɪŋ] , ['brɔɪlɪŋ] [ænd; ənd] [meɪ] [bi:; bi] [sɜ:rvd] [rer] ,

Tender	cuts	cooked	by	roasting	,	broiling	and	panbroiling	may	be	served	rare	,
投标	削减	煮熟	经过	烘焙	,	烤制	和	煎烤	可能	是	服务	稀有的	,

['mi:diəm] [ɔ:r] [wel] [dʌn] .

medium	or	well	done	.
中等的	或者	出色地	完毕	.

用烤、煎、炙烤等方式烹制的嫩肉可以做成三分熟、五分熟或全熟。

[les] ['tendər] [kʌts] [kʊkt] [baɪ] ['breɪzɪŋ] , ['pæn,frai] [ɔ:r] [ɪn] ['lɪkwɪd] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [kʊkt] [wel] [dʌn] .

Less	tender	cuts	cooked	by	braising	,	panfrying	or	in	liquid	should	be	cooked	well	done	.
较少的	投标	削减	煮熟	经过	炖	,	煎炸	或者	在	液体	应该	是	煮熟	出色地	完毕	.

用炖、煎或水煮的方式烹饪的肉块，如果肉质不够嫩，就应该煮熟。

[sʌm; səm] [bi:f] [ɪz] ['ma:kitid] [æz; əz] [kɔ:rnd] [bi:f] [ænd; ənd] [sʌm; səm] [æz; əz] [draɪd] [bi:f] [tu:; tə] [prə'vaɪd]

Some	beef	is	marketed	as	corned	beef	and	some	as	dried	beef	to	provide
一些	牛肉	是	已上市	作为	咸	牛肉	和	一些	作为	干燥	牛肉	到	提供

['fleɪvər] [və'raɪəti] .

flavor	variety	.
味道	种类	.

为了提供不同的口味，一些牛肉以腌牛肉的名义销售，而另一些则以干牛肉的名义销售。

['froʊz(ə)n] [bi:f] [kʌts] [meɪ] [bi:; bi] [stɔ:rd] [æt; ət] 0° [ef] . [ɔ:r] ['loʊər] , [sɪks] [tu:; tə] - [mʌnθs] . [faɪv]

Frozen	beef	cuts	may	be	stored	at	0°	F	.	or	lower	,	6	to	12	months	.	5
冷冻	牛肉	削减	可能	是	存储	在	0°	F	.	或者	降低	,	6	到	-	几个月	.	5

冷冻牛肉块可在 0°F 或更低温度下储存 6 至 12 个月。5

['resəpɪz] [fɔ:r; fər] [bi:f]

Recipes	for	BEEF
食谱	为了	牛肉

牛肉食谱

['stændɪŋ] [rɪbz] [ʌv; əv] [bi:f]

Standing	Ribs	of	Beef
常设	肋骨	的	牛肉

带骨牛肋排

['stændɪŋ] [rɪbz]
Standing **ribs**
常设 肋骨

立肋

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[fruːt] [kʌp]
Fruit **Cup**
水果 杯子

水果杯

['stændɪŋ] [rɪbz] [ʌv; əv] [biːf]
Standing **Ribs** **of** **Beef**
常设 肋骨 的 牛肉

带骨牛肋排

[beɪkt] [pə'tetoz]
Baked **Potatoes**
烘焙 土豆

烤土豆

[ə'spærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

[tɔːst] [griːn] ['sæləd]
Tossed **Green** **Salad**
抛掷 绿色的 沙拉

拌蔬菜沙拉

[hɑːt][roʊlz]
Hot **Rolls**
热的 卷

热卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['æp(ə)l][paɪ]
Apple **Pie**
苹果 馅饼

苹果派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[ˌtuː'tuː][tuː; tə][θriː] - [rɪb] [biːf] ['stændɪŋ] [rɪb] [roʊst]
2 **to** **3** **-** **rib** **beef** **standing** **rib** **roast**
2 到 3 - 肋骨 牛肉 常设 肋骨 烤

2至3根肋骨的带骨牛肋排

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[hæv; həv][ðə; ði]['mɑ:rkɪt][mæn] [rɪ'mu:v] [ðə; ði] [tʃaɪn] [boʊn][tu:; tə] [meɪk] ['kɑ:rvɪŋ] ['iziə] .
Have the market man remove the chine bone to make carving easier .
有 这 市场 男人 消除 这 中国 骨 到 制作 雕刻 更轻松 .

让市场商贩把脊骨剔除，以便更容易雕刻。

['si:z(ə)n] .
Season .
季节 .

季节。

[pleɪs] [fæt][saɪd][ʌp][ɑ:n] [ræk] [ɪn]['oʊpən] ['roʊstɪŋ] [pæn] .
Place fat side up on rack in open roasting pan .
地方 胖的 边 向上 在 架子 在 打开 烘焙 平底锅 .

将脂肪面朝上放在敞开式烤盘的烤架上。

[ɪn'sɜ:rt] [mi:t] [θər'mɑ:mɪtər] [soʊ][ðə; ði][bʌlb] ['ri:tʃɪz] [ðə; ði]['sentər][ʌv; əv][ðə; ði] ['θɪkɪst] [pɑ:rt] ,
Insert meat thermometer so the bulb reaches the center of the thickest part ,
插入 肉 温度计 所以 这 电灯泡 到达 这 中心 的 这 最厚 部分 ,

将肉类温度计插入肉块最厚部分的中心，使温度计的感温泡到达中心位置。

['bi:ɪŋ] [ʃʊr] [ðæt][ðə; ði][bʌlb] [dʌz] [nɑ:t][rest][ɪn][fæt][ɔ:r][ɑ:n][boʊn] .
being sure that the bulb does not rest in fat or on bone .
存在 当然 那 这 电灯泡 做 不是 休息 在 胖的 或者 在 骨 .

确保球茎不接触脂肪或骨头。

[du:][nɑ:t][ˌeɪ di: 'di:]['wɔ:tər] .
Do not add water .
做 不是 添加 水 .

不要加水。

[du:][nɑ:t]['kʌvər] .
Do not cover .
做 不是 覆盖 .

不要遮盖。

[roʊst] [ɪn] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [tu:; tə][ðə; ði] [dɪ'zaɪrd] [dɪ'gri:] [ʌv; əv] ['dʌnɪs] .
Roast in slow oven (300° F .) to the desired degree of doneness .
烤 在 慢的 烤箱 (300° F .) 到 这 想要的 程度 的 完成 .

用低温烤箱（300°F）烤至所需的熟度。

[ə'laʊ] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] [pər] [paʊnd] [fɔ:r; fər] ['kʊkɪŋ] [ə; eɪ] [rer] [roʊst] ;
Allow 18 to 20 minutes per pound for cooking a rare roast ;
允许 - 到 - 分钟 每 磅 为了 烹饪 一个 稀有的 烤 ;

烤制三分熟的烤肉，每磅需要 18 到 20 分钟；

- [tu:; tə] - ['mɪnɪts] [fɔ:r; fər] ['mi:diəm] ; [ænd; ənd] - [tu:; tə] - ['mɪnɪts] [fɔ:r; fər] [wel] - [dʌn] .
22 to 25 minutes for medium ; and 27 to 30 minutes for well - done .
- 到 - 分钟 为了 中等的 ; 和 - 到 - 分钟 为了 出色地 - 完毕 .

中等熟度需 22 至 25 分钟；全熟需 27 至 30 分钟。

[kɔ:rnd] [bi:f] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ]
Corned Beef and Cabbage
咸 牛肉 和 卷心菜

咸牛肉和卷心菜

[kɔ:rnd] [bi:f]
Corned beef
咸 牛肉

咸牛肉

['menju:][aɪ'di:ə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[kɔ:rnd] [bi:f] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ]
Corned **Beef** **and** **Cabbage**
咸 牛肉 和 卷心菜

咸牛肉和卷心菜

['pɑ:slid] [pə'tetoz]
Parsleyed **Potatoes**
欧芹 土豆

欧芹土豆

['kærət] - ['reɪz(ə)n]['sæləd]
Carrot **-** **Raisin** **Salad**
胡萝卜 - 葡萄干 沙拉

胡萝卜葡萄干沙拉

[raɪ] [roʊlz]
Rye **Rolls**
黑麦 卷

黑麦面包卷

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['dʒɪndʒərbred]
Gingerbread
姜饼

姜饼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[θri:][tu:; tə][fɔ:r] [paʊndz] [kɔ:rnd] [bi:f]
3 **to** **4** **pounds** **corned** **beef**
3 到 4 磅 咸 牛肉

3至4磅咸牛肉

['wɔ:tər][tu:; tə]['kʌvər]
Water **to** **cover**
水 到 覆盖

水覆盖

[wʌn][lɑ:rdʒ] [hed] ['kæbɪdʒ] , [kʌt][ɪn] [wedʒz]
1 **large** **head** **cabbage** **,** **cut** **in** **wedges**
1 大的 头 卷心菜 , 切 在 楔形

1个大卷心菜，切成楔形

['kʌvər] [kɔ:rnd] [bi:f] [wɪð; wɪθ]['wɔ:tər] .
Cover **corned** **beef** **with** **water** **.**
覆盖 咸 牛肉 和 水 .

用水浸没咸牛肉。

['kʌvər] ['kloʊsli] [ænd; ənd] [brɪŋ] [tu:; tə][ə; eɪ][bɔɪl] .
Cover **closely** **and** **bring** **to** **a** **boil** **.**
覆盖 密切 和 带来 到 一个 熬 .

盖紧锅盖，煮沸。

[rɪ'duːs] [hiːt] [tuː; tə] ['sɪmər] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] ['tendər] , [ə'laʊɪŋ] [ə'baʊt] [wʌn] ['aʊər] [pər]

Reduce	**heat**	**to**	**simmer**	**and**	**cook**	**slowly**	**until**	**tender**	**,**	**allowing**	**about**	**1**	**hour**	**per**
减少	热	到	煨	和	厨师	缓慢地	直到	投标	,	允许	关于	1	小时	每

[paʊnd] .

pound	**.**
磅	.

转小火慢炖至软烂，每磅大约需要 1 小时。

[ˌfɪf'tiːn] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔːr] [miːt] [ɪz] [dʌn] [ˌeɪ diː 'diː] ['kæbɪdʒ] [wedʒz] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ]

Fifteen	**minutes**	**before**	**meat**	**is**	**done**	**add**	**cabbage**	**wedges**	**and**	**continue**	**cooking**
十五	分钟	前	肉	是	完毕	添加	卷心菜	楔形	和	继续	烹饪

[ʌn'tɪl] [miːt] [ænd; ənd] ['kæbɪdʒ] [ɑːr; ər] [dʌn] .

until	**meat**	**and**	**cabbage**	**are**	**done**	**.**
直到	肉	和	卷心菜	是	完毕	.

在肉煮熟前十五分钟加入卷心菜块，继续煮至肉和卷心菜都煮熟。

[sɪks][tuː; tə][eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz] . [sɪks]

6	**to**	**8**	**servings**	**.**	**6**
6	到	8	份量	.	6

6至8人份。6

[brɔɪld] ['pɔːrtərˌhaʊs] [ɔːr]['sɜːrlɔɪn] [steɪk]

Broiled	**Porterhouse**	**or**	**Sirloin**	**Steak**
烤制	波特豪斯	或者	西冷牛排	牛排

烤波特豪斯牛排或西冷牛排

['pɔːrtərˌhaʊs] [steɪk]

Porterhouse	**steak**
波特豪斯	牛排

波特豪斯牛排

['menjuː][aɪ'diːə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[brɔɪld] ['pɔːrtərˌhaʊs] [steɪk]

Broiled	**Porterhouse**	**Steak**
烤制	波特豪斯	牛排

烤波特豪斯牛排

[frentʃ] [fraɪd] [pə'tetoz]

French	**Fried**	**Potatoes**
法语	油煎	土豆

炸薯条

[griːn] [biːnz]

Green	**Beans**
绿色的	豆子

绿豆

[tə'meɪtoʊ] - ['ʌnjən] ['sæləd]

Tomato	**-**	**Onion**	**Salad**
番茄	-	洋葱	沙拉

番茄洋葱沙拉

['gɑːrlɪk] [frentʃ] [bred]

Garlic	**French**	**Bread**
蒜	法语	面包

蒜香法棍

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['eɪndʒl] [fuːd] [keɪk]
Angel **Food** **Cake**
天使 食物 蛋糕

天使蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[biːf] ['pɔːrtərˌhaʊs] [ɔːr]['sɜːrlɔɪn] [steɪk] , [kʌt][wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] [θɪk]
Beef **porterhouse** **or** **sirloin** **steak** **,** **cut** **1** **to** **2** **inches** **thick**
牛肉 波特豪斯 或者 西冷牛排 牛排 , 切 1 到 2 英寸 厚的

牛腰肉牛排或西冷牛排，切成 1 至 2 英寸厚。

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[set]['regjuleɪtər][tuː; tə][brɔɪl] .
Set **regulator** **to** **broil** **.**
放 监管机构 到 烤 .

将调节器调至烧烤模式。

[pleɪs] [steɪk] [ɑːn]['brɔɪlər] [ræk] .
Place **steak** **on** **broiler** **rack** **.**
地方 牛排 在 肉鸡 架子 .

将牛排放在烤架上。

[ɪn'sɜːrt]['brɔɪlər][pæn][ænd; ənd] [ræk] [soʊ][ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][wʌn] - [ɪntʃ] [steɪk] [ɪz][ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz]
Insert **broiler** **pan** **and** **rack** **so** **the** **top** **of** **1** **-** **inch** **steak** **is** **2** **inches**
插入 肉鸡 平底锅 和 架子 所以 这 顶部 的 1 - 英寸 牛排 是 2 英寸
[frʌm; frəm][ðə; ði] [hiːt] [ænd; ənd][ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] [steɪk] [ɪz][θriː] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm][ðə; ði] [hiːt] .
from **the** **heat** **and** **2** **-** **inch** **steak** **is** **3** **inches** **from** **the** **heat** **.**
从 这 热 和 2 - 英寸 牛排 是 3 英寸 从 这 热 .

将烤盘和烤架放入烤箱，使 1 英寸厚的牛排顶部距离热源 2 英寸，2 英寸厚的牛排顶部距离热源 3 英寸。

[wen] [wʌn][saɪd][ɪz] [braʊn] , ['siːz(ə)n] , [tɜːrn][ænd; ənd] ['fɪnɪʃ] ['kʊkɪŋ] [ɑːn][ðə; ði]['sekənd][saɪd] .
When **one** **side** **is** **browned** **,** **season** **,** **turn** **and** **finish** **cooking** **on** **the** **second** **side** **.**
什么时候 一 边 是 棕色 , 季节 , 转动 和 结束 烹饪 在 这 第二 边 .

一面煎至金黄色后，调味，翻面，继续煎至另一面也呈金黄色。

['siːz(ə)n] .
Season **.**
季节 .

季节。

[steɪks] [kʌt] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] [rɪ'kwaɪər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔːr; fər] [rer] [steɪk] [ænd; ənd] - [tuː; tə] -

Steaks	**cut**	**1**	**inch**	**thick**	**require**	**18**	**to**	**20**	**minutes**	**for**	**rare**	**steak**	**and**	**20**	**to**	**25**
牛排	切	1	英寸	厚的	要求	-	到	-	分钟	为了	稀有的	牛排	和	-	到	-

['mɪnɪts] [fɔːr; fər] ['miːdiəm] - [dʌn] [steɪk] .

minutes	**for**	**medium**	**-**	**done**	**steak**	**.**
分钟	为了	中等的	-	完毕	牛排	.

厚度为 1 英寸的牛排，三分熟需要 18 到 20 分钟，五分熟需要 20 到 25 分钟。

[steɪks] [kʌt] [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] [θɪk] [rɪ'kwaɪər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔːr; fər] [rer] [steɪk] [ænd; ənd] -

Steaks	**cut**	**2**	**inches**	**thick**	**require**	**30**	**to**	**35**	**minutes**	**for**	**rare**	**steak**	**and**	**35**
牛排	切	2	英寸	厚的	要求	-	到	-	分钟	为了	稀有的	牛排	和	-

[tuː; tə] - ['mɪnɪts] [fɔːr; fər] ['miːdiəm] - [dʌn] [steɪk] .

to	**45**	**minutes**	**for**	**medium**	**-**	**done**	**steak**	**.**
到	-	分钟	为了	中等的	-	完毕	牛排	.

厚度为 2 英寸的牛排，三分熟需要 30 至 35 分钟，五分熟需要 35 至 45 分钟。

[wʌn] [tuː; tə] [ˌtuː'tuː] ['sɜːvɪŋz] [meɪ] [biː; bi] [əb'teɪnd] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] [wʌn] - [ɪntʃ] ['pɔːrtərˌhaʊs] [steɪk] ;

1	**to**	**2**	**servings**	**may**	**be**	**obtained**	**from**	**a**	**1**	**-**	**inch**	**porterhouse**	**steak**	**;**
1	到	2	份量	可能	是	获得	从	一个	1	-	英寸	波特豪斯	牛排	;

一块 1 英寸厚的 T 骨牛排可供 1 至 2 人食用；

[ˌtuː'tuː] [tuː; tə] [fɔːr] ['sɜːvɪŋz] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] [ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] ['pɔːrtərˌhaʊs] [steɪk] ;

2	**to**	**4**	**servings**	**from**	**a**	**2**	**-**	**inch**	**porterhouse**	**steak**	**;**
2	到	4	份量	从	一个	2	-	英寸	波特豪斯	牛排	;

一块 2 英寸厚的 T 骨牛排可供 2 至 4 人食用；

[θriː] [tuː; tə] [sɪks] ['sɜːvɪŋz] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] [wʌn] - [ɪntʃ] ['sɜːrlɔɪn] [steɪk] ;

3	**to**	**6**	**servings**	**from**	**a**	**1**	**-**	**inch**	**sirloin**	**steak**	**;**
3	到	6	份量	从	一个	1	-	英寸	西冷牛排	牛排	;

一块1英寸厚的西冷牛排可供3至6人食用；

[sɪks] [tuː; tə] - ['sɜːvɪŋz] [frʌm; frəm] [ə; eɪ] [ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] ['sɜːrlɔɪn] [steɪk] .

6	**to**	**12**	**servings**	**from**	**a**	**2**	**-**	**inch**	**sirloin**	**steak**	**.**
6	到	-	份量	从	一个	2	-	英寸	西冷牛排	牛排	.

一块2英寸厚的西冷牛排可供6至12人食用。

[beɪkt] [biːf] [ænd; ənd] [raɪs]

Baked	**Beef**	**and**	**Rice**
烘焙	牛肉	和	米

烤牛肉饭

[graʊnd] [biːf]

Ground	**beef**
地面	牛肉

碎牛肉

['menjuː] [aɪ'diːə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[beɪkt] [biːf] [ænd; ənd] [raɪs]

Baked	**Beef**	**and**	**Rice**
烘焙	牛肉	和	米

烤牛肉饭

['hɑːrvərd] [biːts]

Harvard	**Beets**
哈佛大学	甜菜

哈佛甜菜

['piːz]
Peas
豌豆

豌豆

[pərˈfekʃ(ə)n] ['sæləd]
Perfection Salad
完美 沙拉

完美沙拉

[hɑːt] ['mʌfɪn]
Hot Muffins
热的 松饼

热松饼

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['sʌðərn] ['mɑːrb(ə)l] [keɪk]
Southern Marble Cake
南方 大理石 蛋糕

南方大理石蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] [graʊnd] [biːf]
1 pound ground beef
1 磅 地面 牛肉

1磅碎牛肉

[wʌn] [kʌp] [raɪs]
1 cup rice
1 杯子 米

杯米

[wʌn] [smɔːl] ['ʌnjən] , [tʃɑːpt]
1 small onion , chopped
1 小的 洋葱 , 切碎

1个小洋葱，切碎

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ]
2 tablespoons lard or drippings
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['pepər]
½ teaspoon pepper
½ 茶匙 胡椒

半茶匙胡椒粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [pəˈpriːkə]
1 teaspoon paprika
1 茶匙 辣椒

1茶匙辣椒粉

[wʌn] [smɔːl] ['bɑːt(ə)l] ['ɑːlɪvz] , [slaɪst]
1 **small** **bottle** **olives** **,** **sliced**
1 小的 瓶子 橄榄 , 切片

1小瓶切片橄榄

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [tə'meɪtoʊ] [dʒuːs]
2 **cups** **tomato** **juice**
2 杯子 番茄 汁

杯番茄汁

1½ [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]
1½ **cups** **boiling** **water**
1½ 杯子 沸腾 水

1.5 杯沸水

½ [kʌp] ['greɪtɪd] [tʃiːz]
½ **cup** **grated** **cheese**
½ 杯子 磨碎的 奶酪

半杯磨碎的奶酪

[kʊk] [graʊnd] [biːf] , [raɪs] [ænd; ənd] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] [ɪn] ['drɪpɪŋ] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .
Cook **ground** **beef** **,** **rice** **and** **chopped** **onion** **in** **drippings** **until** **lightly** **browned** **.**
厨师 地面 牛肉 , 米 和 切碎 洋葱 在 滴落物 直到 轻轻 棕色 .

将牛肉末、米饭和洋葱碎用油脂炒至略呈褐色。

['siːz(ə)n] .
Season **.**
季节 .

季节。

[ˌeɪ diː 'diː] [slaɪst] ['ɑːlɪvz] , [tə'meɪtoʊ] [dʒuːs] [ænd; ənd] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .
Add **sliced** **olives** **,** **tomato** **juice** **and** **boiling** **water** **.**
添加 切片 橄榄 , 番茄 汁 和 沸腾 水 .

加入切片橄榄、番茄汁和沸水。

[pleɪs] [ɪn] 1½ - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] , ['kʌvər] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [wʌn] ['aʊər]
Place **in** **1½** **-** **quart** **casserole** **,** **cover** **and** **bake** **in** **a** **slow** **oven** **(** **300°** **F** **.** **)** **1** **hour**
地方 在 1½ - 夸脱 沙锅 , 覆盖 和 烤 在 一个 慢的 烤箱 (300° F .) 1 小时
.
:
.

放入 1.5 夸脱的砂锅中，盖上盖子，在低温烤箱（300°F）中烘烤 1 小时。

[ʌn'kʌvər] , ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] [tʃiːz] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['beɪkɪŋ] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl]
Uncover **,** **sprinkle** **with** **cheese** **and** **continue** **baking** **about** **10** **minutes** **or** **until**
揭露 , 撒 和 奶酪 和 继续 烘烤 关于 - 分钟 或者 直到
[tʃiːz] [ɪz] [meltid] .
cheese **is** **melted** **.**
奶酪 是 融化 .

揭开盖子，撒上奶酪，继续烘烤约 10 分钟或直至奶酪融化。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] . ['sɛvən]
6 **servings** **.** **7**
6 份量 . 7

6人份。7

[ˌtʃaɪ'niːz] ['pepər] [steɪk] [wɪð; wɪθ] [raɪs]
Chinese **Pepper** **Steak** **with** **Rice**
中国人 胡椒 牛排 和 米

中式黑椒牛排饭

[bleɪd] [steɪk]
Blade **steak**
刀刃 牛排

肩胛肉

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[ˌtʃaɪ'niːz] ['pepər] [steɪk]
Chinese **Pepper** **Steak**
中国人 胡椒 牛排

中式黑椒牛排

[raɪs]
Rice
米

米

['brɑːkəli]
Broccoli
西兰花

西兰花

['dʒelid] ['paɪnæp(ə)l]['sæləd]
Jellied **Pineapple** **Salad**
果冻 菠萝 沙拉

菠萝果冻沙拉

Butterhorns
牛角

牛角

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['bɔːstən; 'bɑːstən] [kriːm] [paɪ]
Boston **Cream** **Pie**
波士顿 奶油 馅饼

波士顿奶油派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[biːf] [ɑːrm] [steɪk] , [kʌt] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
Beef **arm** **steak** **,** **cut** **1** **inch** **thick**
牛肉 手臂 牛排 , 切 1 英寸 厚的

牛臂肉排，切成1英寸厚

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **minced** **onion**
2 汤匙 剁碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[wʌn] [kloʊv] ['gɑːrlɪk] , [mɪnst]
1 **clove** **garlic** **,** **minced**
1 丁香 蒜 , 剁碎

1瓣蒜，切碎

[ˌtuː'tuː] [lɑːrdʒ] [griːn] ['pepərz] , [kʌt] ['ɪntuː] [strɪps]
2 **large** **green** **peppers** **,** **cut** **into** **strips**
2 大的 绿色的 辣椒 , 切 进入 条状物

2个大青椒，切成条状

½ [kʌp] ['seləri] , [slaɪst] ['krɔːswaɪz]
½ **cup** **celery** **,** **sliced** **crosswise**
½ 杯子 芹菜 , 切片 横向

半杯芹菜，横切成片

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [pə'mentoʊ] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
2 **tablespoons** **chopped** **pimiento** **,** **if** **desired**
2 汤匙 切碎 辣椒 , 如果 想要的

如果需要，可加入 2 汤匙切碎的甜椒

½ [kʌp] [ˌkɑːnsə'meɪ] [ɔːr] [stɑːk]
½ **cup** **consomme** **or** **stock**
½ 杯子 清汤 或者 库存

半杯清汤或高汤

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['kɔːrnstɑːrtʃ]
2 **teaspoons** **cornstarch**
2 茶匙 玉米淀粉

2茶匙玉米淀粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wɔːtər]
2 **tablespoons** **water**
2 汤匙 水

2汤匙水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔɪ] [sɔːs]
1 **teaspoon** **soy** **sauce**
1 茶匙 大豆 酱

1茶匙酱油

[θriː] [kʌps] [bɔɪld] [raɪs]
3 **cups** **boiled** **rice**
3 杯子 煮沸 米

3杯煮熟的米饭

[kʌt] [steɪk] ['ɪntuː] [θɪn] [strɪps] .
Cut **steak** **into** **thin** **strips** **.**
切 牛排 进入 薄的 条状物 .

将牛排切成细条。

[braʊn] [miːt] [ɪn] [lɑːrd] [ɔːr] ['drɪpɪŋ] .
Brown **meat** **in** **lard** **or** **drippings** **.**
棕色的 肉 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或滴油将肉煎至棕色。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][ˈʌnjən] , ['gɑːrlɪk] , [griːn] ['pepərz] , ['seləri] [ænd; ənd][pə'mentoʊ] .

Add	the	onion	,	garlic	,	green	peppers	,	celery	and	pimiento	.
添加	这	洋葱	,	蒜	,	绿色的	辣椒	,	芹菜	和	辣椒	.

加入洋葱、大蒜、青椒、芹菜和甜椒。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˌkɑːnsəˈmeɪ] [ɔːr] [stɑːk] .

Add	consomme	or	stock	.
添加	清汤	或者	库存	.

加入清汤或高汤。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

Season	with	salt	and	pepper	.
季节	和	盐	和	胡椒	.

用盐和胡椒调味。

['kʌvər] [ænd; ənd] ['sɪmər] - ['mɪnɪts] .

Cover	and	simmer	20	minutes	.
覆盖	和	煨	-	分钟	.

盖上锅盖，小火慢炖20分钟。

['θɪkən] [wɪð; wɪθ] ['kɔːrnstɑːrtʃ] ['blendɪd] [wɪð; wɪθ]['wɔːtər][ænd; ənd] [sɔɪ] [sɔːs] .

Thicken	with	cornstarch	blended	with	water	and	soy	sauce	.
加厚	和	玉米淀粉	混合	和	水	和	大豆	酱	.

用玉米淀粉加水和酱油勾芡。

['sɪmər] [faɪv] ['mɪnɪts] .

Simmer	5	minutes	.
煨	5	分钟	.

小火慢炖5分钟。

[sɜːrv] [hɑːt][wɪð; wɪθ] ['freʃli] [bɔɪld] [raɪs] .

Serve	hot	with	freshly	boiled	rice	.
服务	热的	和	新鲜的	煮沸	米	.

趁热佐以刚煮好的米饭食用。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz] .

4	servings	.
4	份量	.

4人份。

['devəld] [steɪk]

Deviled	Steak
魔鬼	牛排

魔鬼牛排

[ɑːrm] [steɪk]

Arm	steak
手臂	牛排

手臂牛排

['menjuː][aɪ'diːə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

['devəld] [steɪk]

Deviled	Steak
魔鬼	牛排

魔鬼牛排

['skæləpt; 'skɔːləpt; 'skɑːləpt] [pə'tetoz]

Scalloped	Potatoes
扇贝状的	土豆

焗烤土豆

[əˈspærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

[ˈɔrɪndʒ] - [ˌævəˈkɑːdoʊ][ˈsæləd]
Orange **-** **Avocado** **Salad**
橙子 - 牛油果 沙拉

橙子牛油果沙拉

[hɑːt] [ˈbɪskɪts]
Hot **Biscuits**
热的 饼干

热饼干

[ˈbʌtər] [ɔːr][ˈmɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[ˈtʃɔːklət] [ʃɪˈfɑːn] [paɪ]
Chocolate **Chiffon** **Pie**
巧克力 薄纱 馅饼

巧克力戚风派

[ˈbevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[biːf] [ɑːrm] [steɪk] , [kʌt] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
Beef **Arm** **steak** **,** **cut** **1** **inch** **thick**
牛肉 手臂 牛排 , 切 1 英寸 厚的

牛臂肉排，切成1英寸厚

¼ [kʌp] [ˈflaʊər]
¼ **cup** **flour**
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[ˌtuːˈtuː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [lɑːrd][ɔːr] [ˈdrɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[wʌn][lɑːrdʒ] [ˈʌnjən] , [slaɪst]
1 **large** **onion** **,** **sliced**
1 大的 洋葱 , 切片

1个大洋葱，切片

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [draɪ] [ˈmʌstərd]
1 **teaspoon** **dry** **mustard**
1 茶匙 干燥 芥末

1茶匙干芥末

⅛ [ˈtiːspuːn] [pəˈpriːkə]
⅛ **teaspoon** **paprika**
⅛ 茶匙 辣椒

⅛茶匙辣椒粉

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgər]
3 tablespoons vinegar
3 汤匙 醋

3汤匙醋

[wʌn] [kʌp] [hɑːt] ['wɔːtər]
1 cup hot water
1 杯子 热的 水

杯热水

[kʌt] [steɪk] ['ɪntuː] [ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] ['sɜ˞ːvɪŋz] .
Cut steak into individual servings .
切 牛排 进入 个人 份量 .

将牛排切成小份。

[dredʒ] [steɪk] [wɪð; wɪθ] ['flaʊər] [ænd; ənd] [braʊn] [bəuθ] [saɪdz] [ɪn] [lɑːrd] [ɔːr] ['drɪpɪŋ] .
Dredge steak with flour and brown both sides in lard or drippings .
疏通 牛排 和 面粉 和 棕色的 两个都 侧面 在 猪油 或者 滴落物 .

将牛排裹上面粉，用猪油或牛油煎至两面金黄。

[pleɪs] [slaɪst] ['ʌnjən] ['oʊvər] [miːt] .
Place sliced onion over meat .
地方 切片 洋葱 超过 肉 .

将洋葱片放在肉上。

[ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] , ['vɪnɪgər] [ænd; ənd] ['wɔːtər] .
Add seasonings , vinegar and water .
添加 调味料 , 醋 和 水 .

加入调味料、醋和水。

['kʌvər] ['kloʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] [ɪn] [ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [fɔːr; fər] [ə'baʊt] [wʌn] ['aʊər] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cover closely and cook in a slow oven (300° F .) for about 1 hour or until tender .
覆盖 密切 和 厨师 在 一个 慢的 烤箱 (300° F .) 为了 关于 1 小时 或者 直到 投标 .

盖紧盖子，放入低温烤箱（300°F）烤约1小时或直至变软。

['θɪkən] [ðə; ði] [rɪ'meɪnɪŋ] ['lɪkwɪd] [fɔːr; fər] ['greɪvi] .
Thicken the remaining liquid for gravy .
加厚 这 其余的 液体 为了 肉汁 .

将剩余的液体勾芡做成肉汁。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] . [eɪt]
6 servings . 8
6 份量 . 8

6人份。8

['ʌnjən] - ['bəːgəz]
Onion ' Burgers
洋葱 - 汉堡

洋葱汉堡

[graʊnd] [biːf]
Ground beef
地面 牛肉

碎牛肉

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

['ʌnjən] - ['bəːgəz]
Onion **'** **Burgers**
洋葱 - 汉堡

洋葱汉堡

[pə'teɪtoʊ] [tʃɪps]
Potato **Chips**
土豆 薯片

薯片

[beɪkt] [biːnz]
Baked **Beans**
烘焙 豆子

烤豆

[slaɪst] [tə'meɪtoʊz]
Sliced **Tomatoes**
切片 西红柿

切片番茄

[bʌnz]
Buns
面包

面包

[ə'sɔːrtɪd] [freʃ] [fruːt]
Assorted **Fresh** **Fruit**
各种各样的 新鲜的 水果

什锦新鲜水果

['kʊkiz]
Cookies
曲奇饼

曲奇饼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

1½ [paʊndz] [graʊnd] [biːf]
1½ **pounds** **ground** **beef**
1½ 磅 地面 牛肉

1.5磅碎牛肉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepər]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

1½ [kʌps] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
1½ **cups** **chopped** **onion**
1½ 杯子 切碎 洋葱

1.5 杯切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

2	**tablespoons**	**butter**	**or**	**margarine**
2	汤匙	黄油	或者	人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [prɪˈperd] ['hɔːrsrædɪʃ]

2	**teaspoons**	**prepared**	**horseradish**
2	茶匙	准备	辣根

2茶匙预制辣根酱

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [prɪˈperd] ['mʌstərd]

2	**teaspoons**	**prepared**	**mustard**
2	茶匙	准备	芥末

2茶匙芥末酱

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[sɪks] [splɪt] [bʌnz]

6	**split**	**buns**
6	分裂	面包

个切开的小圆面包

[kəmˈbaɪn] [graʊnd] [biːf] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

Combine	**ground**	**beef**	**,**	**salt**	**and**	**pepper**	**.**
结合	地面	牛肉	,	盐	和	胡椒	.

将牛肉末、盐和胡椒粉混合。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] - [θɪn] ['pættaɪz] .

Shape	**into**	**12**	**thin**	**patties**	**.**
形状	进入	-	薄的	肉饼	.

捏成12个薄饼。

[braʊn] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] ['laɪtli] [ɪn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] , [ˌeɪ diː 'diː] ['hɔːrsrædɪʃ] , ['mʌstərd]

Brown	**chopped**	**onion**	**lightly**	**in**	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**add**	**horseradish**	**,**	**mustard**
棕色的	切碎	洋葱	轻轻	在	黄油	或者	人造黄油	,	添加	辣根	,	芥末

[ænd; ənd][sɔːlt] .

and	**salt**	**.**
和	盐	.

用黄油或人造黄油将切碎的洋葱略微炒至棕色，加入辣根、芥末和盐。

[spred] ['ʌnjən] ['mɪkstʃər]['oʊvər][sɪks]['pættaɪz] , [tɑːp] [iːtʃ] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['pæti] [ænd; ənd] [pres] [təˈgeðər]

Spread	**onion**	**mixture**	**over**	**6**	**patties**	**,**	**top**	**each**	**with**	**a**	**patty**	**and**	**press**	**together**
传播	洋葱	混合物	超过	6	肉饼	,	顶部	每个	和	一个	肉饼	和	按	一起

.

:

.

将洋葱混合物涂抹在 6 个肉饼上，每个肉饼上再放一个肉饼，然后压紧。

[tʃɪl] .

Chill	**.**
寒意	.

寒意。

[pleɪs] ['pættaɪz][ɑːn] ['brɔɪlər] [ræk] .

Place	**patties**	**on**	**broiler**	**rack**	**.**
地方	肉饼	在	肉鸡	架子	.

将肉饼放在烤架上。

[ɪn'sɜːrt] ['brɔɪlər] [pæn] [ə'laʊɪŋ] [ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] [bɪ'twiːn] [hiːt] [ænd; ənd] ['sɜːrfɪs] [ʌv; əv] [miːt] .

Insert	**broiler**	**pan**	**allowing**	**2**	**inches**	**between**	**heat**	**and**	**surface**	**of**	**meat**	**.**
插入	肉鸡	平底锅	允许	2	英寸	之间	热	和	表面	的	肉	.

将烤盘放入烤架中，使热源与肉的表面之间留出 2 英寸的距离。

[brɔɪl] ['pættaɪz] [ɑːn] [wʌn] [saɪd] [ʌn'tɪl] [braʊn] , [eɪt] [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Broil	**patties**	**on**	**one**	**side**	**until**	**brown**	**,**	**8**	**to**	**10**	**minutes**	**.**
烤	肉饼	在	一	边	直到	棕色的	,	8	到	-	分钟	.

将肉饼一面烤至棕色，约 8 至 10 分钟。

[tɜːrn] [ænd; ənd] [braʊn] [ɑːn] ['sekənd] [saɪd] .

Turn	**and**	**brown**	**on**	**second**	**side**	**.**
转动	和	棕色的	在	第二	边	.

翻面，另一面也煎至棕色。

[sɜːrv] [ɑːn] [bʌnz] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Serve	**on**	**buns**	**,**	**if**	**desired**	**.**
服务	在	面包	, 如果		想要的	.

可搭配面包食用。

[sɪks] ['sɝːvɪŋz] .

6	**servings**	**.**
6	份量	.

6人份。

[biːf] [ʃɔːrt] [rɪbz] — ['reɪz(ə)n] [sɔːs]

Beef	**Short**	**Ribs**	**—**	**Raisin**	**Sauce**
牛肉	短的	肋骨	—	葡萄干	酱

牛小排——葡萄干酱

[ʃɔːrt] [rɪbz]

Short	**ribs**
短的	肋骨

牛小排

['menjuː] [aɪ'diːə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[biːf] [ʃɔːrt] [rɪbz]

Beef	**Short**	**Ribs**
牛肉	短的	肋骨

牛小排

[beɪkt] [pə'tetoz]

Baked	**Potatoes**
烘焙	土豆

烤土豆

['liːmə; 'laɪmə] [biːnz]

Lima	**Beans**
利马	豆子

利马豆

[tə'meɪtoʊ] - ['ʌnjən] ['sæləd]

Tomato	**-**	**Onion**	**Salad**
番茄	-	洋葱	沙拉

番茄洋葱沙拉

[hɑːt] ['bɪskɪts]

Hot	**Biscuits**
热的	饼干

热饼干

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[pi:tʃ] [krʌm] [paɪ]
Peach Crumb Pie
桃 屑 馅饼

桃子酥皮派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[θri:] [paʊndz] [bi:f] [ʃɔ:rt] [rɪbz]
3 pounds beef short ribs
3 磅 牛肉 短的 肋骨

3磅牛小排

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] [lɑ:rd][ɔ:r] ['drɪpɪŋ]
3 tablespoons lard or drippings
3 汤匙 猪油 或者 滴落物

3汤匙猪油或油脂

[sɔ:lt]
Salt
盐

盐

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[wʌn] ['ʌnjən] , ['kwɔ:rtərd]
1 onion , quartered
1 洋葱 , 四分

个洋葱，切成四块

½ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgər]
½ cup brown sugar
½ 杯子 棕色的 糖

半杯红糖

[wʌn] ['ti:spu:n] [draɪ] ['mʌstərd]
1 teaspoon dry mustard
1 茶匙 干燥 芥末

1茶匙干芥末

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['flaʊər]
1 tablespoon flour
1 汤匙 面粉

1汤匙面粉

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['vɪnɪgər]
2 tablespoons vinegar
2 汤匙 醋

2汤匙醋

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['lemən] [dʒu:s]
2 tablespoons lemon juice
2 汤匙 柠檬 汁

2汤匙柠檬汁

¼ ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['lemən] [raɪnd]
¼ teaspoon grated lemon rind
¼ 茶匙 磨碎的 柠檬 果皮

¼茶匙磨碎的柠檬皮

[wʌn] [beɪ] [liːf]
1 bay leaf
1 湾 叶子

1片月桂叶

1½ [kʌps] ['wɔːtər]
1½ cups water
1½ 杯子 水

1.5 杯水

½ [kʌp] ['reɪzɪnz]
½ cup raisins
½ 杯子 葡萄干

半杯葡萄干

[kʌt] [rɪbz] ['ɪntuː] ['sɜːrvɪŋ] ['piːsɪz] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn] [oʊn] [fæt] [ɔːr] [ə; eɪ] [smɔːl] [ə'maʊnt] [ʌv; əv] [lɑːrd] [ɔːr] ['drɪpɪŋ] .
Cut ribs into serving pieces and brown in own fat or a small amount of lard or drippings .
切 肋骨 进入 服务 件 和 棕色的 在 自己的 胖的 或者 一个 小的 数量 的 猪油 或者 滴落物 .

将排骨切成块，用自身的油脂或少量猪油或肉汁煎至金黄。

[pɔːr] [ɔːf] ['drɪpɪŋ] , ['siːz(ə)n] [rɪbz] [wɪð; wɪθ] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['pepər] .
Pour off drippings , season ribs with salt and pepper .
倒 离开 滴落物 , 季节 肋骨 和 盐 和 胡椒 .

倒掉滴落的油脂，用盐和胡椒粉给排骨调味。

[ˌeɪ diː 'diː] ['kwɔːrtərd] ['ʌnjən] .
Add quartered onion .
添加 四分 洋葱 .

加入切成四瓣的洋葱。

[kəm'baɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [brɪŋ] [tuː; tə] [ə; eɪ] [bɔɪl] .
Combine remaining ingredients and bring to a boil .
结合 其余的 原料 和 带来 到 一个 熬 .

将剩余食材混合，煮沸。

[pɔːr] ['oʊvər] [ʃɔːrt] [rɪbz] .
Pour over short ribs .
倒 超过 短的 肋骨 .

将酱汁淋在牛肋骨上。

['kʌvər] ['kloʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [ə'baʊt] [ˌtuː'tuː] ['aʊərz] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz] ['tendər] .
Cover closely and cook slowly about 2 hours or until meat is tender .
覆盖 密切 和 厨师 缓慢地 关于 2 小时 或者 直到 肉 是 投标 .

盖紧锅盖，小火慢炖约 2 小时或直至肉软烂。

['θɪkən] [sɔːs] [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
Thicken sauce if desired .
加厚 酱 如果 想要的 .

如果需要，可以勾芡。

[sɪks] [tuː; tə] [eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz] . [naɪn]
6 to 8 servings . 9
6 到 8 份量 . 9

6至8人份。9

[biːf] [pʊt] - [təˈgeðər]
Beef Put - Together
牛肉 放 - 一起

牛肉拼盘

[biːf] [kjuːbz]
Beef cubes
牛肉 立方体

牛肉块

[ˈmenjuː][aɪˈdiːə]
MENU IDEA
菜单 主意

菜单创意

[biːf] [pʊt] - [təˈgeðər]
Beef Put - Together
牛肉 放 - 一起

牛肉拼盘

[stiːmd] [raɪs]
Steamed Rice
蒸 米

米饭

[hed] [ˈletɪs] [ˈsæləd]
Head Lettuce Salad
头 莴苣 沙拉

生菜沙拉

[hɑːrd][roʊlz]
Hard Rolls
难的 卷

硬卷

[ˈbʌtər] [ɔːr][ˈmɑːrdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[ˈruːbɑːrb] [paɪ]
Rhubarb Pie
大黄 馅饼

大黄派

[ˈbevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] [ˈboʊnləs] [biːf] [fɔːr; fər] [stuː] , [kʌt] [ɪn][wʌn] - [ɪntʃ] [kjuːbz]
1 pound boneless beef for stew , cut in 1 - inch cubes
1 磅 无骨 牛肉 为了 炖 , 切 在 1 - 英寸 立方体

1磅去骨牛肉，切成1英寸见方的小块，用于炖菜。

[θriː] [ˈteɪbəlˌspuːnz] [lɑːrd][ɔːr] [ˈdrɪpɪŋ]
3 tablespoons lard or drippings
3 汤匙 猪油 或者 滴落物

3汤匙猪油或油脂

[wʌn] [ˈmiːdiəm] [ˈʌnjən] , [slaɪst]
1 medium onion , sliced
1 中等的 洋葱 , 切片

1个中等大小的洋葱，切片

[wʌn] [griːn] ['pepər] , [slaɪst]
1 **green** **pepper** **,** **sliced**
1 绿色的 胡椒 , 切片

1个青椒，切片

[wʌn] [kʌp] [daɪst] ['seləri]
1 **cup** **diced** **celery**
1 杯子 切丁 芹菜

杯切丁芹菜

[wʌn] [kʌp] [daɪst] ['kærəts]
1 **cup** **diced** **carrots**
1 杯子 切丁 胡萝卜

杯胡萝卜丁

[wʌn] [kæn; kən] [kən'denst] [tə'meɪtoʊ] [suːp]
1 **can** **condensed** **tomato** **soup**
1 能 浓缩版 番茄 汤

1罐浓缩番茄汤

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ **teaspoons** **salt**
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ [kʌp] [kʊkt] ['piːz]
½ **cup** **cooked** **peas**
½ 杯子 煮熟 豌豆

半杯煮熟的豌豆

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [hɑːt] , [kʊkt] [raɪs]
2 **cups** **hot** **,** **cooked** **rice**
2 杯子 热的 , 煮熟 米

杯热的熟米饭

[braʊn] [miːt] [ɪn] [lɑːrd] [ɔːr] ['drɪpɪŋ] .
Brown **meat** **in** **lard** **or** **drippings** **.**
棕色的 肉 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或滴油将肉煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ænd; ənd] [kʊk] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Add **onion** **and** **green** **pepper** **and** **cook** **5** **minutes** **.**
添加 洋葱 和 绿色的 胡椒 和 厨师 5 分钟 .

加入洋葱和青椒，煮5分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] , ['kærəts] , [tə'meɪtoʊ] [suːp] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Add **celery** **,** **carrots** **,** **tomato** **soup** **and** **seasonings** **.**
添加 芹菜 , 胡萝卜 , 番茄 汤 和 调味料 .

加入芹菜、胡萝卜、番茄汤和调味料。

['kʌvər] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [ə'baʊt] [wʌn] ['aʊər] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [miːt] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɑːr; ər] [dʌn] .
Cover **and** **cook** **slowly** **about** **1** **hour** **or** **until** **meat** **and** **vegetables** **are** **done** **.**
覆盖 和 厨师 缓慢地 关于 1 小时 或者 直到 肉 和 蔬菜 是 完毕 .

盖上盖子，小火慢炖约 1 小时，或直到肉和蔬菜熟透。

[ˌeɪ diː 'diː] [kʊkt] ['piːz] [ænd; ənd] [sɜːrv] ['oʊvər] [hɑːt] , [kʊkt] [raɪs] .
Add **cooked** **peas** **and** **serve** **over** **hot** **,** **cooked** **rice** **.**
添加 煮熟 豌豆 和 服务 超过 热的 , 煮熟 米 .

加入煮熟的豌豆，浇在热腾腾的米饭上即可食用。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz] .
4 **servings** **.**
4 份量 .

4人份。

[biːf] ['tʃɪli] ['pættaɪz]
Beef **Chili** **Patties**
牛肉 辣椒 肉饼

牛肉辣椒饼

[graʊnd] [biːf] ['pættaɪz]
Ground **beef** **patties**
地面 牛肉 肉饼

牛肉饼

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[biːf] ['tʃɪli] ['pættaɪz]
Beef **Chili** **Patties**
牛肉 辣椒 肉饼

牛肉辣椒饼

[wɪpt] [pə'tetoz]
Whipped **Potatoes**
鞭打 土豆

土豆泥

['liːmə; 'laɪmə] [biːnz]
Lima **Beans**
利马 豆子

利马豆

[tɔːst] [griːn] ['sæləd]
Tossed **Green** **Salad**
抛掷 绿色的 沙拉

拌蔬菜沙拉

[raɪ] [bred]
Rye **Bread**
黑麦 面包

黑麦面包

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['æp(ə)l] ['dʌmplɪŋz]
Apple **Dumplings**
苹果 饺子

苹果饺子

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] [graʊnd] [biːf]
1 **pound** **ground** **beef**
1 磅 地面 牛肉

1磅碎牛肉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn] [eg] , ['biːtn]
1 **egg** **,** **beaten**
1 蛋 , 被打败

1个鸡蛋，打散

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **chopped** **onion**
2 汤匙 切碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
2 **tablespoons** **chopped** **green** **pepper**
2 汤匙 切碎 绿色的 胡椒

2汤匙切碎的青椒

[wʌn][noʊ] . - [kæn; kən][tə'meɪtoʊz] , [dreɪnd]
1 **No** **.** **303** **can** **tomatoes** **,** **drained**
1 不 . - 能 西红柿 , 排水

1罐303号番茄罐头，沥干水分

[wʌn][kʌp] [kʊkt] [kɔːrn]
1 **cup** **cooked** **corn**
1 杯子 煮熟 玉米

杯煮熟的玉米

[wʌn] ['tiːspuːn] ['tʃɪli] ['paʊdər]
1 **teaspoon** **chili** **powder**
1 茶匙 辣椒 粉末

1茶匙辣椒粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
2 **teaspoons** **salt**
2 茶匙 盐

2茶匙盐

[kəm'baɪn] [graʊnd] [biːf] , [sɔːlt] , ['pepər] [ænd; ənd] [eg] .
Combine **ground** **beef** **,** **salt** **,** **pepper** **and** **egg** **.**
结合 地面 牛肉 , 盐 , 胡椒 和 蛋 .

将牛肉末、盐、胡椒粉和鸡蛋混合。

[ʃeɪp] ['ɪntuː][eɪt] [smɔːl] ['pættaɪz][ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Shape **into** **8** **small** **patties** **and** **place** **in** **a** **baking** **dish** **.**
形状 进入 8 小的 肉饼 和 地方 在 一个 烘烤 盘子 .

将面团捏成 8 个小饼，放入烤盘中。

[kʊk] ['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ɪn][lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ] [fɔːr; fər][ˌtuː'tuː] ['mɪnɪts] .
Cook **onion** **and** **green** **pepper** **in** **lard** **or** **drippings** **for** **2** **minutes** **.**
厨师 洋葱 和 绿色的 胡椒 在 猪油 或者 滴落物 为了 2 分钟 .

用猪油或猪油将洋葱和青椒炒2分钟。

[ˌeɪ diː ˈdiː][təˈmeɪtoʊz] , [kɔːrn] , [ˈtʃɪli] [ˈpaʊdər] [ænd; ənd][sɔːlt][ænd; ənd] [pɔːr] [ˈoʊvər] [miːt] [ˈpættaɪz] .

Add	**tomatoes**	**,**	**corn**	**,**	**chili**	**powder**	**and**	**salt**	**and**	**pour**	**over**	**meat**	**patties**	**.**
添加	西红柿	,	玉米	,	辣椒	粉末	和	盐	和	倒	超过	肉	肉饼	.

加入西红柿、玉米、辣椒粉和盐，然后浇在肉饼上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [sloʊ] [ˈʌv(ə)n] (300° [ef] .) [fɔːr; fər] - [ˈmɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**slow**	**oven**	**(**	**300°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**30**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	慢的	烤箱	(	300°	F	.	)	为了	-	分钟	.

在低温烤箱（300°F）中烘烤30分钟。

[fɔːr] [ˈsɜ˞ːvɪŋz] . -

4	**servings**	**.**	**10**
4	份量	.	-

4人份。10

[biːf] [pɑːt] - [roʊst]

Beef	**Pot**	**-**	**Roast**
牛肉	锅	-	烤

炖牛肉

[ɑːrm][pɑːt] - [roʊst]

Arm	**pot**	**-**	**roast**
手臂	锅	-	烤

手臂炖肉

[ˈmenjuː][aɪˈdiːə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[biːf] [pɑːt] - [roʊst]

Beef	**Pot**	**-**	**Roast**
牛肉	锅	-	烤

炖牛肉

[ˈnuːd(ə)lz]

Noodles
面条

面条

[ˈpiːz]

Peas
豌豆

豌豆

[ˈspɪnɪtʃ] - [ˈrædɪʃ] [ˈsæləd]

Spinach	**-**	**Radish**	**Salad**
菠菜	-	萝卜	沙拉

菠菜萝卜沙拉

[hɑːrd][roʊlz]

Hard	**Rolls**
难的	卷

硬卷

[ˈbʌtər] [ɔːr][ˈmɑːrdʒərən]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

[ˈpaɪnæp(ə)l] [ˈʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk]

Pineapple	**Upside**	**-**	**Down**	**Cake**
菠萝	上行	-	向下	蛋糕

菠萝翻转蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[θriː][tuː; tə][fɔːr] - [paʊnd] [biːf] [ɑːrm][ɔːr] [bleɪd] [pɑːt] - [roʊst]
3 **to** **4** **-** **pound** **beef** **arm** **or** **blade** **pot** **-** **roast**
3 到 4 - 磅 牛肉 手臂 或者 刀刃 锅 - 烤

3至4磅重的牛臂肉或肩胛肉炖菜

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
2 **tablespoons** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
2 **teaspoons** **salt**
2 茶匙 盐

2茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepər]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ]
3 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
3 汤匙 猪油 或者 滴落物

3汤匙猪油或油脂

¼ [kʌp]['wɔːtər]
¼ **cup** **water**
¼ 杯子 水

¼ 杯水

[θriː] [kʌps] ['siːznd] [kʊkt] ['nuːd(ə)lz]
3 **cups** **seasoned** **cooked** **noodles**
3 杯子 经验丰富的 煮熟 面条

杯调味煮面条

[wʌn] - - [aʊns] ['pækɪdʒ] ['froʊz(ə)n] ['piːz] , [kʊkt] [ɔːr][wʌn][noʊ] . - [kæn; kən] ['piːz]
1 **12** **-** **ounce** **package** **frozen** **peas** **,** **cooked** **or** **1** **No** **.** **303** **can** **peas**
1 - - 盎司 包裹 冷冻 豌豆 , 煮熟 或者 1 不 . - 能 豌豆

包 12 盎司的冷冻豌豆（煮熟）或 1 罐 303 号豌豆

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
2 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[dredʒ] [pɑːt] - [roʊst] [wɪð; wɪθ] ['siːznd] ['flaʊər][ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ] .
Dredge **pot** **-** **roast** **with** **seasoned** **flour** **and** **brown** **in** **lard** **or** **drippings** **.**
疏通 锅 - 烤 和 经验丰富的 面粉 和 棕色的 在 猪油 或者 滴落物 .

将炖牛肉裹上调味面粉，用猪油或牛油煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər] ,
Add **water** **,**
添加 水 ,

加水，

['kʌvər] [ænd; ənd] ['sɪmər] [ɪn][ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [ɔːr][ɑːn][tɑːp][ʌv; əv][reɪndʒ][θriː] ['aʊərz] [ɔːr]

cover	and	simmer	in	a	slow	oven	(	300°	F	.	)	or	on	top	of	range	3	hours	or
覆盖	和	煨	在	一个	慢的	烤箱	(	300°	F	.	)	或者	在	顶部	的	范围	3	小时	或者

[ʌn'tɪl] ['tendər] .

until	tender	.
直到	投标	.

盖上盖子，在低温烤箱（300°F）或炉灶上慢炖 3 小时或直至变软。

['θɪkən] ['kʊkɪŋ] ['lɪkwɪd][fɔːr; fər]['greɪvi] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .

Thicken	cooking	liquid	for	gravy	,	if	desired	.
加厚	烹饪	液体	为了	肉汁	, 如果		想要的	.

如果需要，可将烹饪汤汁勾芡，制成肉汁。

[kəm'baɪn] ['nuːd(ə)lz] , ['piːz] [ænd; ənd] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] .

Combine	noodles	,	peas	and	butter	or	margarine	.
结合	面条	,	豌豆	和	黄油	或者	人造黄油	.

将面条、豌豆和黄油或人造黄油混合。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] .

Cook	until	heated	through	.
厨师	直到	加热	通过	.

煮至完全加热即可。

[sɜːrv] [pɑːt] - [roʊst] [ɑːn]['nuːd(ə)lz][ænd; ənd] ['piːz] .

Serve	pot	-	roast	on	noodles	and	peas	.
服务	锅	-	烤	在	面条	和	豌豆	.

将炖牛肉配面条和豌豆一起食用。

[sɪks][tuː; tə][eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz] .

6	to	8	servings	.
6	到	8	份量	.

6至8人份。

['fæməli] [miːt] [loʊf]

Family	Meat	Loaf
家庭	肉	面包

家庭肉饼

[graʊnd] [biːf] [ænd; ənd][pɔːrk]

Ground	beef	and	pork
地面	牛肉	和	猪肉

碎牛肉和猪肉

['menjuː][aɪ'diːə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

['fæməli] [miːt] [loʊf]

Family	Meat	Loaf
家庭	肉	面包

家庭肉饼

[mæʃt] ['pə'tetoz]

Mashed	Potatoes
捣碎	土豆

土豆泥

[griːn] [biːnz]

Green	Beans
绿色的	豆子

绿豆

[tə'meɪtoʊ] - ['kjuːkʌmbər]['sæləd]

Tomato	-	Cucumber	Salad
番茄	-	黄瓜	沙拉

番茄黄瓜沙拉

[hɑːt][roʊlz]

Hot	Rolls
热的	卷

热卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

Butter	or	Margarine
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['lemən] ['ʃɜːrbət]

Lemon	Sherbet
柠檬	雪葩

柠檬雪葩

['kʊkiz]

Cookies
曲奇饼

曲奇饼

['bevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] [graʊnd] [biːf]

2	pounds	ground	beef
2	磅	地面	牛肉

2磅碎牛肉

[wʌn] [paʊnd] [graʊnd] [pɔːrk]

1	pound	ground	pork
1	磅	地面	猪肉

1磅猪肉馅

[wʌn] [kʌp] [faɪn] [draɪ] [bred] [krʌmz]

1	cup	fine	dry	bread	crumbs
1	杯子	美好的	干燥	面包	面包屑

杯细干面包屑

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]

1	cup	milk
1	杯子	牛奶

杯牛奶

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(Let's Cook Meat Recipes You'll Like)

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
1½ tablespoons chopped onion
1½ 汤匙 切碎 洋葱

1.5汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] ['pɑːrsli]
1 tablespoon minced parsley
1 汤匙 剁碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːtn]
1 egg , slightly beaten
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['seləri] [sɔːlt]
½ teaspoon celery salt
½ 茶匙 芹菜 盐

½茶匙芹菜盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepər]
¼ teaspoon pepper
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

¼ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kloʊvz]
¼ teaspoon ground cloves
¼ 茶匙 地面 丁香

¼茶匙丁香粉

¼ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]
¼ teaspoon nutmeg
¼ 茶匙 肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['lemən] [dʒuːs]
1 tablespoon lemon juice
1 汤匙 柠檬 汁

1汤匙柠檬汁

[wʌn] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['lemən] [raɪnd]
1 teaspoon grated lemon rind
1 茶匙 磨碎的 柠檬 果皮

1茶匙磨碎的柠檬皮

[soʊk] [bred] [krʌmz] [ɪn] [mɪlk] .
Soak bread crumbs in milk .
浸泡 面包 面包屑 在 牛奶 .

将面包屑浸泡在牛奶中。

[kəm'baɪn] [graʊnd] [biːf] [ænd; ənd][pɔːrk] , [bred] [krʌmz] , ['ʌnjən] , ['pɑːrsli] , ['biːtn] [eg] ,
Combine **ground** **beef** **and** **pork** , **bread** **crumbs** , **onion** , **parsley** , **beaten** **egg** ,
结合 地面 牛肉 和 猪肉 , 面包 面包屑 , 洋葱 , 香菜 , 被打败 蛋 ,
['siːznɪŋz] , ['lemən][dʒuːs][ænd; ənd]['lemən][raɪnd] .
seasonings , **lemon** **juice** **and** **lemon** **rind** .
调味料 , 柠檬 汁 和 柠檬 果皮 .

将牛肉末和猪肉末、面包屑、洋葱、欧芹、打散的鸡蛋、调味料、柠檬汁和柠檬皮混合在一起。

[mɪks] ['θɜːrəli] .
Mix **thoroughly** .
混合 彻底 .

充分搅拌。

[pæk] [ɪn][ə; eɪ][faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [loʊf][pæn] .
Pack **in** **a** **5** **×** **9** **-** **inch** **loaf** **pan** .
盒 在 一个 5 × 9 - 英寸 面包 平底锅 .

装入 5 × 9 英寸的面包模具中。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər] 1½ ['aʊərz] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°** **F** **.** **)** **for** **1½** **hours** .
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350° F .) 为了 1½ 小时 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤1.5小时。

- [tuː; tə] - ['sɝːvɪŋz] . -
10 **to** **12** **servings** **.** **11**
- 到 - 份量 . -

10至12人份。11

['resəpɪz] [fɔːr; fər] [biːf] ['leftəuvə]
RECIPES **FOR** **BEEF** **LEFTOVERS**
食谱 为了 牛肉 剩菜

牛肉剩菜的食谱

[biːf] [pʌf]
Beef **Puff**
牛肉 噗

牛肉泡芙

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [graʊnd] [kʊkt] [biːf]
2 **cups** **ground** **cooked** **beef**
2 杯子 地面 煮熟 牛肉

杯熟牛肉末

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli]
2 **tablespoons** **chopped** **parsley**
2 汤匙 切碎 香菜

2汤匙切碎的欧芹

½ [kʌp] ['meɪəneɪz]
½ **cup** **mayonnaise**
½ 杯子 蛋黄酱

半杯蛋黄酱

[eɪt]['slaɪsɪz] [bred]

8	slices	bread
8	切片	面包

8片面包

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən] , ['sɔfənd]

Butter	or	margarine	,	softened
黄油	或者	人造黄油	,	软化

软化的黄油或人造黄油

[θri:] [egz] , ['slaɪtli] ['bi:tn]

3	eggs	,	slightly	beaten
3	鸡蛋	,	轻微地	被打败

3个鸡蛋，略微打散

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [mɪlk]

2	cups	milk
2	杯子	牛奶

杯牛奶

¼ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

¼ ['ti:spu:n] [seɪdʒ]

¼	teaspoon	sage
¼	茶匙	圣人

¼茶匙鼠尾草

[kəm'baɪn] [mi:t] , [sɔ:lt] , ['pepər] , ['pɑ:rsli] [ænd; ənd] ['meɪəneɪz] .

Combine	meat	,	salt	,	pepper	,	parsley	and	mayonnaise	.
结合	肉	,	盐	,	胡椒	,	香菜	和	蛋黄酱	.

将肉、盐、胡椒粉、欧芹和蛋黄酱混合。

[spred] [fɔ:r]['slaɪsɪz] [bred] [wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən] ,

Spread	4	slices	bread	with	butter	or	margarine	,
传播	4	切片	面包	和	黄油	或者	人造黄油	,

在4片面包上涂抹黄油或人造黄油，

['kʌvər] [wɪð; wɪθ] [mi:t] ['mɪkstʃər] [ænd; ənd] [tɑ:p] [wɪð; wɪθ] [slaɪs] [ʌv; əv] [bred] .

cover	with	meat	mixture	and	top	with	slice	of	bread	.
覆盖	和	肉	混合物	和	顶部	和	片	的	面包	.

在上面铺上肉馅，再盖上一片面包。

[pleɪs] ['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] [ɪn] [gri:st] ['ʃæloʊ] ['kæsəroʊl] [dɪʃ] .

Place	sandwiches	in	greased	shallow	casserole	dish	.
地方	三明治	在	涂油	浅的	沙锅	盘子	.

将三明治放入抹了油的浅砂锅中。

[kəm'baɪn] [egz] , [mɪlk] , [sɔ:lt] [ænd; ənd] [seɪdʒ] [ænd; ənd] [mɪks] [wel] .

Combine	eggs	,	milk	,	salt	and	sage	and	mix	well	.
结合	鸡蛋	,	牛奶	,	盐	和	圣人	和	混合	出色地	.

将鸡蛋、牛奶、盐和鼠尾草混合均匀。

[pɔ:r] ['oʊvər]['sænwɪtʃɪz; 'sænwɪdʒɪz] [ænd; ənd] [let] [stænd] [ɪn] [rɪ'frɪdʒəreɪtər] [æt; ət] [li:st] [æn; ən] ['aʊər]

Pour	over	sandwiches	and	let	stand	in	refrigerator	at	least	an	hour
倒	超过	三明治	和	让	站立	在	冰箱	在	至少	一个	小时

[bɪ'fɔ:r] ['beɪkɪŋ] .

before	baking	.
前	烘烤	.

将酱汁淋在三明治上，放入冰箱冷藏至少一个小时后再烘烤。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl] [braʊn] [ænd; ənd] [pʌft] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**about**	**45**	**minutes**	**or**	**until**	**brown**	**and**	**puffed**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	关于	-	分钟	或者	直到	棕色的	和	膨胀的	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤约 45 分钟，或直至呈棕色并膨胀。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz] .

4	**servings**	**.**
4	份量	.

4人份。

['leftoʊvər] [triːt]

Leftover	**Treat**
剩余物	对待

剩余的零食

2½ [kʌps] [daɪst] [kʊkt] [biːf]

2½	**cups**	**diced**	**cooked**	**beef**
2½	杯子	切丁	煮熟	牛肉

2.5 杯切丁的熟牛肉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]

1	**tablespoon**	**minced**	**onion**
1	汤匙	剁碎	洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[wʌn] ['teɪblspuːn] [mɪnst] [griːn] ['pepər]

1	**tablespoon**	**minced**	**green**	**pepper**
1	汤匙	剁碎	绿色的	胡椒

1汤匙切碎的青椒

[aɪ] ['teɪblspuːn] [lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ]

I	**tablespoon**	**lard**	**or**	**drippings**
我	汤匙	猪油	或者	滴落物

一汤匙猪油或油脂

[wʌn][kʌp]['greɪvi][ɔːr]['miːdiəm] [waɪt] [sɔːs]

1	**cup**	**gravy**	**or**	**medium**	**white**	**sauce**
1	杯子	肉汁	或者	中等的	白色的	酱

杯肉汁或中等浓稠度的白酱

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

¼ ['tiːspuːn] ['tʃɪli] ['paʊdər]

¼	**teaspoon**	**chili**	**powder**
¼	茶匙	辣椒	粉末

¼茶匙辣椒粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['tʃɪli] [sɔːs]

1	**tablespoon**	**chili**	**sauce**
1	汤匙	辣椒	酱

1汤匙辣椒酱

1½ [kʌps] [kʊkt] [raɪs]

1½	**cups**	**cooked**	**rice**
1½	杯子	煮熟	米

1.5 杯熟米饭

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd] [ʃɑːrp] ['tʃedər] [tʃiːz]
3 tablespoons grated sharp cheddar cheese
3 汤匙 磨碎的 锋利的 切达干酪 奶酪

3汤匙磨碎的浓味切达奶酪

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːtn]
1 egg , slightly beaten
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

½ [kʌp] [krʌʃt] [kɔːrn] [fleɪks]
½ cup crushed corn flakes
½ 杯子 碎 玉米 薄片

半杯压碎的玉米片

[kʊk] [miːt] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] [griːn] ['pepər] [ɪn][lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .
Cook meat , onion and green pepper in lard or drippings until lightly browned .
厨师 肉 , 洋葱 和 绿色的 胡椒 在 猪油 或者 滴落物 直到 轻轻 棕色 .

将肉、洋葱和青椒用猪油或猪油炒至微黄。

[ˌeɪ diː 'diː]['greɪvi][ɔːr] [waɪt] [sɔːs] , [sɔːlt] , ['pepər] , ['tʃɪli] ['paʊdər] [ænd; ənd] ['tʃɪli] [sɔːs] .
Add gravy or white sauce , salt , pepper , chili powder and chili sauce .
添加 肉汁 或者 白色的 酱 , 盐 , 胡椒 , 辣椒 粉末 和 辣椒 酱 .

加入肉汁或白酱、盐、胡椒粉、辣椒粉和辣椒酱。

[kəm'baɪn] [raɪs] , ['greɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd] [eg] , ['mɪksɪŋ] ['θɜːrəli] .
Combine rice , grated cheese and egg , mixing thoroughly .
结合 米 , 磨碎的 奶酪 和 蛋 , 混合 彻底 .

将米饭、磨碎的奶酪和鸡蛋混合均匀。

['ɔːltərnət] ['leər] [ʌv; əv][raɪs][ænd; ənd] [miːt] [ɪn][ə; eɪ][wʌn] - [kwɔːrt] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Alternate layers of rice and meat in a 1 - quart greased baking dish .
备用 层 的 米 和 肉 在 一个 1 - 夸脱 涂油 烘烤 盘子 .

在抹了油的1夸脱烤盘中，交替铺上米饭和肉。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][kɔːrn] [fleɪks] .
Sprinkle with corn flakes .
撒 和 玉米 薄片 .

撒上玉米片。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
Bake in a moderate oven (350° F .) for 30 minutes .
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350° F .) 为了 - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] . -
6 servings . 12
6 份量 . -

6人份。12

[viːl] [kʌts] [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] ['meθədz]
Veal Cuts and Cooking Methods
小牛肉 削减 和 烹饪 方法

小牛肉的切割方法和烹饪方法

[viːl] ['kʌtlits]
Veal Cutlets
小牛肉 肉饼

小牛肉排

[roʊst] : [rɪbz] ; [ɑːrm][ænd; ənd] [bleɪd] [roʊsts] ; [roʊld] [ænd; ənd] ['kʊʃ(ə)n] - [staɪl] ['ʃoʊldər] ; [kraʊn]

ROAST	:	Ribs	;	arm	and	blade	roasts	;	rolled	and	cushion	-	style	shoulder	;	crown
烤	:	肋骨	;	手臂	和	刀刃	烤肉	;	滚动	和	软垫	-	风格	肩膀	;	王冠

[roʊst] ; [lɔɪn] ;

roast	;	loin	;
烤	;	腰部	;

烤肉：肋排；肩胛肉和肩胛肉；卷肩肉和垫肩肉；皇冠肉；腰肉；

[rʌmp] ; [leg] ; [brest] [ænd; ənd][loʊf] .

rump	;	leg	;	breast	and	loaf	.
臀部	;	腿	;	胸部	和	面包	.

臀肉；腿肉；胸肉和面包。

[brɔɪl] : ['lɪvər] ; ['kidniz] ; ['swiːtbredz] [ænd; ənd] [breɪnz] .

BROIL	:	Liver	;	kidneys	;	sweetbreads	and	brains	.
烤	:	肝	;	肾脏	;	甜面包	和	大脑	.

烤：肝脏；肾脏；胸腺和脑。

[viːl] [steɪks] ,

Veal	steaks	,
小牛肉	牛排	,

小牛肉排，

[tʃɔps] [ænd; ənd]['pættaɪz][ɑːr; ər] [best] [kʊkt] [baɪ] ['breɪzɪŋ] [ɔːr] ['pæn,fraɪ] [sɪns] [ðiːz] [tuː] ['meθədz]

chops	and	patties	are	best	cooked	by	braising	or	panfrying	since	these	two	methods
排骨	和	肉饼	是	最好的	煮熟	经过	炖	或者	煎炸	自从	这些	二	方法

[səˈplaɪ] [fæt] [wɪtʃ] [ɪz] ['lækɪŋ] [ɪn] [viːl] [bɪˈkəz, bɪˈkɔːz][ˌaɪ ˈtiː] [kʌmz] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [jʌŋ] ['ænɪm(ə)l] .

supply	fat	which	is	lacking	in	veal	because	it	comes	from	a	young	animal	.
供应	胖的	哪个	是	缺乏	在	小牛肉	因为	它	来	从	一个	年轻的	动物	.

肉排和肉饼最好用炖煮或煎炸的方式烹饪，因为这两种方法可以提供小牛肉所缺乏的脂肪，而小牛肉来自幼龄动物。

['pænˌbrɔɪl] : [viːl] [steɪks] ,

PANBROIL	:	Veal	steaks	,
油煎	:	小牛肉	牛排	,

煎烤：小牛肉排，

[tʃɔps] [ænd; ənd]['pættaɪz][ɑːr; ər][nɑːt] [fɔːr; fər][ðə; ðɪ] [seɪm] ['riːz(ə)n] [ðæt] [ðeɪ] [ɑːr; ər][nɑːt]

chops	and	patties	are	not	panbroiled	for	the	same	reason	that	they	are	not
排骨	和	肉饼	是	不是	煎烤	为了	这	相同的	原因	那	他们	是	不是

[brɔɪld] .

broiled	.
烤制	.

肉排和肉饼不能用平底锅煎，原因与它们不能用烤箱烤一样。

['pænˌfraɪ] :

PANFRY	:
煎	:

煎炸：

[ɑːrm][ænd; ənd] [bleɪd] [steɪks] ; [rɪb][ænd; ənd] [lɔɪn] [tʃɔps] ; ['kɪdni] [tʃɔps] ; ['sɜːrlɔɪn] [steɪk] ; [raʊnd]

Arm	and	blade	steaks	;	rib	and	loin	chops	;	kidney	chops	;	sirloin	steak	;	round
手臂	和	刀刃	牛排	;	肋骨	和	腰部	排骨	;	肾	排骨	;	西冷牛排	牛排	;	圆形的

[steɪk] (['kʌtlits]) ;

steak	(	cutlets	)	;
牛排	(	肉饼	)	;

前臂肉排和肩胛肉排；肋排和腰肉排；腰肉排；西冷牛排；圆牛排（肉排）；

['sɪti] ['tʃɪkɪn] ; [mɑːk] ['tʃɪkɪn] [legz] ; ['pættaɪz] ; ['lɪvər] ; ['kɪdni] ; ['swiːtbredz] [ænd; ənd] [breɪnz] .

city	chicken	;	mock	chicken	legs	;	patties	;	liver	;	kidney	;	sweetbreads	and	brains	.
城市	鸡	;	嘲笑	鸡	腿	;	肉饼	;	肝	;	肾	;	甜面包	和	大脑	.

城市鸡肉；素鸡腿；肉饼；鸡肝；鸡肾；鸡胸肉和鸡脑。

[breɪz] :
BRAISE **:**
焖 :

焖:

[ɑːrm][ænd; ənd] [bleɪd] [steɪks] ; [rɪb][ænd; ənd][lɔɪn] [tʃɔps] ; ['kɪdni] [tʃɔps] ; [brest] ; ['rɪblɪt] ; ['sɜːrlɔɪn]
Arm **and** **blade** **steaks** **;** **rib** **and** **loin** **chops** **;** **kidney** **chops** **;** **breast** **;** **riblets** **;** **sirloin**
手臂 和 刀刃 牛排 ; 肋骨 和 腰部 排骨 ; 肾 排骨 ; 胸部 ; 肋骨 ; 西冷牛排
[steɪk] ;
steak **;**
牛排 ;

前臂肉排和肩胛肉排；肋排和腰肉排；腰肉排；胸肉；小肋排；西冷牛排；

[raʊnd] [steɪk] (['kʌtlits]) ; [hiːl] [ʌv; əv] [raʊnd] [pɑːt] - [roʊst] ; [haɪnd] [ʃæŋk] ; ['sɪti] ['tʃɪkɪn] ; [mɑːk]
round **steak** **(** **cutlets** **)** **;** **heel** **of** **round** **pot** **-** **roast** **;** **hind** **shank** **;** **city** **chicken** **;** **mock**
圆形的 牛排 (肉饼) ; 脚跟 的 圆形的 锅 - 烤 ; 后 小腿 ; 城市 鸡 ; 嘲笑
['tʃɪkɪn] [legz] ;
chicken **legs** **;**
鸡 腿 ;

圆牛排（肉排）；圆炖牛肉的脚跟；后腿肉；城市鸡；素鸡腿；

[kjuːbz] ; ['pættaɪz] ; [hɑːrt] ; ['kidniz] ; [breɪnz][ænd; ənd] ['swiːtbredz] .
cubes **;** **patties** **;** **heart** **;** **kidneys** **;** **brains** **and** **sweetbreads** **.**
立方体 ; 肉饼 ; 心 ; 肾脏 ; 大脑 和 甜面包 .

鸡胸肉块；鸡饼；鸡心；鸡肾；鸡脑和鸡胸肉。

[kʊk] [ɪn] ['lɪkwɪd] :
COOK **IN** **LIQUID** **:**
厨师 在 液体 :

用水烹煮:

['rɪblɪt] ; [ʃæŋk] ; [hiːl] [ʌv; əv] [raʊnd] ; [stuː] [miːt] ; [hɑːrt] ; ['kidniz] ; [tʌŋ] ; [breɪnz] [ænd; ənd]
Riblets **;** **shank** **;** **heel** **of** **round** **;** **stew** **meat** **;** **heart** **;** **kidneys** **;** **tongue** **;** **brains** **and**
肋骨 ; 小腿 ; 脚跟 的 圆形的 ; 炖 肉 ; 心 ; 肾脏 ; 舌头 ; 大脑 和
['swiːtbredz] .
sweetbreads **.**
甜面包 .

肋排；胫骨；后腿肉；炖肉；心脏；肾脏；舌头；脑和胸腺。

['ʌðər] [fækts] [ə'baʊt] [viːl]
Other **Facts** **About** **Veal**
其他 事实 关于 小牛肉

关于小牛肉的其他事实

[ðə; ði][maɪld] [ə'piːlɪŋ] ['fleɪvər][ʌv; əv] [viːl] [ɪz] [brɔːt] [aʊt][baɪ]['prɑːpər] ['kʊkəri] .
The **mild** **appealing** **flavor** **of** **veal** **is** **brought** **out** **by** **proper** **cookery** **.**
这 温和的 上诉 味道 的 小牛肉 是 带来 出去 经过 恰当的 烹饪 .

适当的烹饪方法能激发小牛肉清淡可口的风味。

[sɪns] [viːl] [kʌmz] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [jʌŋ] ['ænɪm(ə)l][ænd; ənd] , ['kɑːnsɪkwentli] , [læks] [fæt] ,
Since **veal** **comes** **from** **a** **young** **animal** **and** **,** **consequently** **,** **lacks** **fat** **,**
自从 小牛肉 来 从 一个 年轻的 动物 和 , 最后 , 缺乏 胖的 ,

由于小牛肉来自幼畜，因此缺乏脂肪，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz]['ɔːf(ə)n][dɪ'zaɪərəb(ə)l][tuː; tə] [pleɪs] ['beɪkən][ɔːr][sɔːlt][pɔːrk]['slaɪsɪz]['oʊvər] [viːl] [roʊsts] [bɪ'fɔːr]
it **is** **often** **desirable** **to** **place** **bacon** **or** **salt** **pork** **slices** **over** **veal** **roasts** **before**
它 是 经常 理想 到 地方 熏肉 或者 盐 猪肉 切片 超过 小牛肉 烤肉 前
['kʊkɪŋ] .
cooking **.**
烹饪 .

烹饪前，最好在烤小牛肉上放上培根或咸猪肉片。

[ɔ:l] [vi:l] [ɪz] [kʊkt] [wel] [dʌn] .
All veal is cooked well done .
全部 小牛肉 是 煮熟 出色地 完毕 .

所有小牛肉都煮至全熟。

['froʊz(ə)n] [vi:l] [kʌts] [meɪ] [bi:; bi] [stɔ:rd] [æt; ət] 0° [ef] . [ɔ:r] ['loʊər] , [sɪks][tu:; tə][naɪn] [mʌnθs] . -
Frozen veal cuts may be stored at 0° F . or lower , 6 to 9 months . 13
冷冻 小牛肉 削减 可能 是 存储 在 0° F . 或者 降低 , 6 到 9 几个月 . -

冷冻小牛肉块可在 0°F 或更低温度下保存 6 至 9 个月。[13]

['resəpɪz] [fɔ:r; fər] [vi:l]
Recipes for VEAL
食谱 为了 小牛肉

小牛肉食谱

[vi:l] ['ʃoʊldər] [roʊl]
Veal Shoulder Roll
小牛肉 肩膀 卷

小牛肉肩肉卷

[roʊld] ['ʃoʊldər] [roʊst]
Rolled shoulder roast
滚动 肩膀 烤

卷肩烤肉

['menju:][aɪ'di:ə]
MENU IDEA
菜单 主意

菜单创意

[vi:l] ['ʃoʊldər] [roʊl]
Veal Shoulder Roll
小牛肉 肩膀 卷

小牛肉肩肉卷

[wɪpt] [pə'tetoz]
Whipped Potatoes
鞭打 土豆

土豆泥

['hɑ:rvərd] [bi:ts]
Harvard Beets
哈佛大学 甜菜

哈佛甜菜

['ɔrɪndʒ] - ['greɪpfru:t] ['sæləd]
Orange - Grapefruit Salad
橙子 - 柚子 沙拉

橙子葡萄柚沙拉

[kɔ:rn] [bred]
Corn Bread
玉米 面包

玉米面包

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['bʌtərskɑ:tʃ] [paɪ]
Butterscotch **Pie**
奶油糖果 馅饼

奶油糖果派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[θri:][tu:; tə][fɔ:r] - [paʊnd] [vi:l] ['ʃoʊldər] [roʊl]
3 **to** **4** **-** **pound** **veal** **shoulder** **roll**
3 到 4 - 磅 小牛肉 肩膀 卷

3至4磅重的牛肩肉卷

[sɔ:lt]
Salt
盐

盐

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[fɔ:r][tu:; tə][sɪks]['slaɪsɪz]['beɪkən] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
4 **to** **6** **slices** **bacon** **,** **if** **desired**
4 到 6 切片 熏肉 , 如果 想要的

如果需要，可以加入 4 到 6 片培根。

['si:z(ə)n] [ðə; ði] [roʊst] [wɪð; wɪθ] [sɔ:lt] [ænd; ənd] ['pepər] .
Season **the** **roast** **with** **salt** **and** **pepper** **.**
季节 这 烤 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒粉给烤肉调味。

[pleɪs] [ɑ:n] [ræk] [ɪn] ['oʊpən] ['roʊstɪŋ] [pæn] .
Place **on** **rack** **in** **open** **roasting** **pan** **.**
地方 在 架子 在 打开 烘焙 平底锅 .

放在敞开式烤盘的烤架上。

[ɪn'sɜ:rt][ə; eɪ] [mi:t] [θər'mɑ:mɪtər] [soʊ][ðə; ði] [bʌlb] ['ri:tʃɪz] [ðə; ði] ['sentər] [ʌv; əv] [ðə; ði] [roʊst] .
Insert **a** **meat** **thermometer** **so** **the** **bulb** **reaches** **the** **center** **of** **the** **roast** **.**
插入 一个 肉 温度计 所以 这 电灯泡 到达 这 中心 的 这 烤 .

将肉类温度计插入肉中，使探针的球部到达烤肉的中心。

[pleɪs] ['beɪkən]['slaɪsɪz][ɑ:n] [roʊst] .
Place **bacon** **slices** **on** **roast** **.**
地方 熏肉 切片 在 烤 .

将培根片放在烤肉上。

[du:][nɑ:t][ˌeɪ di: 'di:]['wɔ:tər] .
Do **not** **add** **water** **.**
做 不是 添加 水 .

不要加水。

[du:][nɑ:t]['kʌvər] .
Do **not** **cover** **.**
做 不是 覆盖 .

不要遮盖。

[roʊst] [ɪn] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [mi:t] [θər'mɑ:mɪtər] ['rɛdʒəstɚz, 'rɛdʒɪstɚz] 170° [ef] . [ɔ:r]

Roast	in	slow	oven	(	300°	F	.	)	until	the	meat	thermometer	registers	170°	F	.	or
烤	在	慢的	烤箱	(	300°	F	.	)	直到	这	肉	温度计	登记簿	170°	F	.	或者

[ə'baʊt] 2½ ['aʊərz] .

about	2½	hours	.
关于	2½	小时	.

在低温烤箱（300°F）中烘烤，直到肉类温度计显示170°F，或大约2.5小时。

[ə'laʊ] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] [pər] [paʊnd] [fɔ:r; fər] ['roʊstɪŋ] .

Allow	about	40	minutes	per	pound	for	roasting	.
允许	关于	-	分钟	每	磅	为了	烘焙	.

每磅烘烤时间约为 40 分钟。

['saʊər] [kri:m] [vi:l] [loʊf]

Sour	Cream	Veal	Loaf
酸的	奶油	小牛肉	面包

酸奶油小牛肉面包

[graʊnd] [vi:l] [ænd; ənd] [pɔ:rk]

Ground	veal	and	pork
地面	小牛肉	和	猪肉

碎牛肉和猪肉

['menju:] [aɪ'di:ə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

['saʊər] [kri:m] [vi:l] [loʊf]

Sour	Cream	Veal	Loaf
酸的	奶油	小牛肉	面包

酸奶油小牛肉面包

[ˌeɪ 'ju:] ['grætn] [pə'tetoz]

Au	Gratin	Potatoes
奥	焗烤	土豆

焗烤土豆

['brɑ:kəli]

Broccoli
西兰花

西兰花

['ɔrɪndʒ] - ['kærət] ['sæləd]

Orange	-	Carrot	Salad
橙子	-	胡萝卜	沙拉

橙子胡萝卜沙拉

[pɑ:rkɚhaʊs] [roʊlz]

Parkerhouse	Rolls
帕克豪斯	卷

帕克豪斯卷

['bʌtər] [ɔ:r] ['mɑ:rdʒərən]

Butter	or	Margarine
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃeri] ['kɑ:blər]

Cherry	Cobbler
樱桃	皮匠

樱桃馅饼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

1½ [paʊndz] [graʊnd] [viːl]
1½ pounds ground veal
1½ 磅 地面 小牛肉

1.5磅碎牛肉

½ [paʊnd] [graʊnd] [pɔːrk]
½ pound ground pork
½ 磅 地面 猪肉

半磅猪肉馅

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 tablespoons minced onion
2 汤匙 剁碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['kærəts] , [graʊnd]
2 carrots , ground
2 胡萝卜 , 地面

2根胡萝卜，磨碎

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ [kʌp] ['saʊər] [kriːm]
½ cup sour cream
½ 杯子 酸的 奶油

半杯酸奶油

['flaʊər]
Flour
面粉

面粉

[kəm'baɪn] [ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [mɪks] ['θɜːrəli] .
Combine all ingredients and mix thoroughly .
结合 全部 原料 和 混合 彻底 .

将所有材料混合均匀。

[pæk] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [loʊf] [pæn] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .)
Pack into a 5 × 9 - inch loaf pan and bake in a moderate oven (350° F .)
盒 进入 一个 5 × 9 - 英寸 面包 平底锅 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (350° F .)
1½ ['aʊərz] .
1½ hours .
1½ 小时 .

将面糊装入 5 × 9 英寸的面包模具中，在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 1.5 小时。

['θɪkən] ['drɪpɪŋ] [fɔːr; fər]['greɪvi] , [ə'laʊɪŋ] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər][fɔːr; fər] [iːtʃ] [kʌp][ʌv; əv]
Thicken drippings for gravy , allowing 2 tablespoons flour for each cup of
加厚 滴落物 为了 肉汁 , 允许 2 汤匙 面粉 为了 每个 杯子 的
['drɪpɪŋ] .
drippings .
滴落物 .

将滴落的油脂熬成肉汁，每杯油脂加入 2 汤匙面粉。

[sɪks][tuː; tə][eɪt] ['sɝːvɪŋz] . -
6 to 8 servings . 14
6 到 8 份量 . -

6至8人份。14

['paɪnæp(ə)l] [stʌft] [viːl] [bɜːrdz]
Pineapple Stuffed Veal Birds
菠萝 填充 小牛肉 鸟类

菠萝酿小牛肉鸟

[raʊnd] [steɪk] [kʌt][fɔːr; fər][bɜːrdz]
Round steak cut for Birds
圆形的 牛排 切 为了 鸟类

鸡用圆牛排

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU IDEA
菜单 主意

菜单创意

[viːl] [bɜːrdz]
Veal Birds
小牛肉 鸟类

小牛肉鸟

['pɑːslid] [pə'tetoz]
Parsleyed Potatoes
欧芹 土豆

欧芹土豆

[ə'spærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] - [tʃiːz] ['sæləd]
Apricot - Cheese Salad
杏 - 奶酪 沙拉

杏子奶酪沙拉

['mʌfɪn]
Muffins
松饼

松饼

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['lemən] [kriːm] [paɪ]
Lemon Cream Pie
柠檬 奶油 馅饼

柠檬奶油派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[ˌtuːˈtuː] [viːl] [raʊnd] [steɪks] , [kʌt] ½ [ɪntʃ] [θɪk]
2 veal round steaks , cut ½ inch thick
2 小牛肉 圆形的 牛排 , 切 ½ 英寸 厚的

2块小牛肉圆牛排，切成½英寸厚

½ [kʌp] [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l]
½ cup crushed pineapple
½ 杯子 碎 菠萝

半杯碎菠萝

¼ [kʌp] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
¼ cup melted butter or margarine
¼ 杯子 融化 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯融化的黄油或人造黄油

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

½ ['tiːspuːn] [seɪdʒ]
½ teaspoon sage
½ 茶匙 圣人

½茶匙鼠尾草

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [sɔːft] [bred] [krʌmz]
2 cups soft bread crumbs
2 杯子 柔软的 面包 面包屑

杯软面包屑

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ]
3 tablespoons lard or drippings
3 汤匙 猪油 或者 滴落物

3汤匙猪油或油脂

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

¼ [kʌp]['wɔːtər]
¼ cup water
¼ 杯子 水

¼ 杯水

[rɪ'muːv] [boʊn][frʌm; frəm] [steɪks] [ænd; ənd][kʌt][æz; əz] [ʃoʊn] [ɪn][ˌɪlə'streɪʃ(ə)n] .
Remove bone from steaks and cut as shown in illustration .
消除 骨 从 牛排 和 切 作为 所示 在 插图 .

去除牛排中的骨头，并按图示进行切割。

[dreɪn][ðə; ði] [krʌʃt] ['paɪnæp(ə)l] ['θɜːrəli] .
Drain the crushed pineapple thoroughly .
流走 这 碎 菠萝 彻底 .

将菠萝渣沥干水分。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ðə; ði][ˈpaɪnæp(ə)l] , [meltid] [ˈbʌtər] [ɔːr][ˈmɑːrdʒərən] , [sɔːlt][ænd; ənd][seɪdʒ][tuː; tə][ðə; ði] [bred]
Add **the** **pineapple** **,** **melted** **butter** **or** **margarine** **,** **salt** **and** **sage** **to** **the** **bread**
添加 这 菠萝 , 融化 黄油 或者 人造黄油 , 盐 和 圣人 到 这 面包
[krʌmz] .
crumbs **.**
面包屑 .

将菠萝、融化的黄油或人造黄油、盐和鼠尾草加入面包屑中。

[mɪks] [wel] .
Mix **well** **.**
混合 出色地 .

充分搅拌。

[pleɪs] [ə; eɪ] [ˈspuːnfʊl] [ʌv; əv][ðə; ði][ˈpaɪnæp(ə)l] [ˈstʌfɪŋ] [ɑːn] [iːtʃ] [piːs] [ʌv; əv] [viːl] ,
Place **a** **spoonful** **of** **the** **pineapple** **stuffing** **on** **each** **piece** **of** **veal** **,**
地方 一个 一勺 的 这 菠萝 馅 在 每个 片 的 小牛肉 ,

在每块小牛肉上放一勺菠萝馅料，

[roʊl][ænd; ənd] [ˈfæsn] [wɪð; wɪθ][ˈwʊd(ə)n] [ˈpɪks] .
roll **and** **fasten** **with** **wooden** **picks** **.**
卷 和 系 和 木制的 精选 .

卷起并用木签固定。

[braʊn] [ðə; ði][roʊlz] [ˈsloʊli] [ɪn][lɑːrd][ɔːr] [ˈdrɪpɪŋ] .
Brown **the** **rolls** **slowly** **in** **lard** **or** **drippings** **.**
棕色的 这 卷 缓慢地 在 猪油 或者 滴落物 .

将面包卷在猪油或滴油中慢慢煎至金黄。

[ˈsiːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] [ˈpepər] .
Season **with** **salt** **and** **pepper** **.**
季节 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒调味。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈwɔːtər] , [ˈkʌvər][ænd; ənd] [ˈsɪmər] [fɔːr; fər] - [ˈmɪnɪts] [ɔːr][ʌnˈtɪl] [ˈtendər] .
Add **water** **,** **cover** **and** **simmer** **for** **45** **minutes** **or** **until** **tender** **.**
添加 水 , 覆盖 和 煨 为了 - 分钟 或者 直到 投标 .

加水，盖上盖子，小火煮45分钟或直至变软。

[sɪks] [ˈsɝːvɪŋz] .
6 **servings** **.**
6 份量 .

6人份。

[pəˈpriːkə] [viːl]
Paprika **Veal**
辣椒 小牛肉

辣椒粉小牛肉

[ˈʃoʊldər] [kjuːbz]
Shoulder **cubes**
肩膀 立方体

肩部立方体

[ˈmenjuː][aɪˈdiːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[pəˈpriːkə] [viːl]
Paprika **Veal**
辣椒 小牛肉

辣椒粉小牛肉

[beɪkt] [pə'tetoz]
Baked **Potatoes**
烘焙 土豆

烤土豆

['brʌslz] [spraʊts]
Brussels **Sprouts**
布鲁塞尔 芽苗菜

抱子甘蓝

['kæbɪdʒ] ['sæləd]
Cabbage **Salad**
卷心菜 沙拉

卷心菜沙拉

[frentʃ] [bred]
French **Bread**
法语 面包

法式面包

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃeri] ['tɔːrtəˌtɔːrt]
Cherry **Torte**
樱桃 蛋糕

樱桃蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

1½ [paʊndz] [viːl] ['ʃoʊldər] , [kʌt] ['ɪntuː] 1½ [ɪntʃ] [kjuːbz]
1½ **pounds** **veal** **shoulder** **,** **cut** **into** **1½** **inch** **cubes**
1½ 磅 小牛肉 肩膀 , 切 进入 1½ 英寸 立方体

1.5磅小牛肩肉，切成1.5英寸的立方体

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːrd] [ɔːr] ['beɪkən] ['drɪpɪŋ]
3 **tablespoons** **lard** **or** **bacon** **drippings**
3 汤匙 猪油 或者 熏肉 滴落物

3汤匙猪油或培根油

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepər]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

½ ['tiːspuːn] [pə'priːkə]
½ **teaspoon** **paprika**
½ 茶匙 辣椒

½茶匙辣椒粉

¼ [kʌp] ['wɔːtər]
¼ **cup** **water**
¼ 杯子 水

¼ 杯水

[pəˈpriːkə] [sɔːs]
Paprika **Sauce**
辣椒 酱

辣椒粉酱

[braʊn] [viːl] [kjuːbz] [ɪn] [lɑːrd] [ɔːr] [ˈdrɪpɪŋ] .
Brown **veal** **cubes** **in** **lard** **or** **drippings** **.**
棕色的 小牛肉 立方体 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或肉汁烹制的棕色小牛肉块。

[ˈsiːz(ə)n] .
Season **.**
季节 .

季节。

[ˌeɪ diː ˈdiː] [ˈwɔːtər] , [ˈkʌvər] [ˈkloʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] [ˈsloʊli] - [ˈmɪnɪts] .
Add **water** **,** **cover** **closely** **and** **cook** **slowly** **30** **minutes** **.**
添加 水 , 覆盖 密切 和 厨师 缓慢地 - 分钟 .

加水，盖紧盖子，小火煮30分钟。

[ˈkʌvər] [wɪð; wɪθ] [pəˈpriːkə] [sɔːs] [ænd; ənd] [kənˈtɪnjuː] [ˈkʊkɪŋ] [ˈsloʊli] - [ˈmɪnɪts] [mɔːr] [ɔːr] [ʌnˈtɪl] [miːt] [ɪz] [ˈtendər] .
Cover **with** **Paprika** **Sauce** **and** **continue** **cooking** **slowly** **30** **minutes** **more** **or** **until** **meat** **is** **tender** **.**
覆盖 和 辣椒 酱 和 继续 烹饪 缓慢地 - 分钟 更多的 或者 直到 肉 是 投标 .

淋上辣椒酱，继续小火慢炖 30 分钟，或直至肉变软。

[fɔːr] [tuː; tə] [sɪks] [ˈsɝːvɪŋz] .
4 **to** **6** **servings** **.**
4 到 6 份量 .

4至6人份。

[pəˈpriːkə] [sɔːs]
Paprika **Sauce**
辣椒 酱

辣椒粉酱

¼ [kʌp] [ˈbʌtər] [ɔːr] [ˈmɑːrdʒərən]
¼ **cup** **butter** **or** **margarine**
¼ 杯子 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [ˈflaʊər]
¼ **cup** **flour**
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [mɪlk]
2 **cups** **milk**
2 杯子 牛奶

杯牛奶

[pəˈpriːkə]
Paprika
辣椒

辣椒

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

Pepper15
Pepper15
Pepper15

Pepper15

[melt] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən] , [ˌeɪ di: 'di:]['flaʊər][ænd; ənd][mɪks] [wel] .

Melt	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**add**	**flour**	**and**	**mix**	**well**	**.**
熔化	黄油	或者	人造黄油	,	添加	面粉	和	混合	出色地	.

融化黄油或人造黄油，加入面粉并搅拌均匀。

[ˌeɪ di: 'di:] [mɪlk] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Add	**milk**	**gradually**	**and**	**cook**	**,**	**stirring**	**constantly**	**until**	**thickened**	**.**
添加	牛奶	逐步地	和	厨师	,	搅拌	不断地	直到	增稠	.

慢慢加入牛奶，边加边搅拌，直到牛奶变稠。

[ˌeɪ di: 'di:][pə'pri:kə][tu:; tə]['kʌlər][ænd; ənd][sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər] [tu:; tə] [teɪst] .

Add	**paprika**	**to**	**color**	**and**	**salt**	**and**	**pepper**	**to**	**taste**	**.**
添加	辣椒	到	颜色	和	盐	和	胡椒	到	品尝	.

加入辣椒粉上色，并根据口味加入盐和胡椒粉。

['resəpɪz] [fɔ:r; fər] [vi:l] ['leftəuvə]

RECIPES	**FOR**	**VEAL**	**LEFTOVERS**
食谱	为了	小牛肉	剩菜

小牛肉剩菜的食谱

['leɪdiz] - [eɪd]['sæləd]

Ladies	**'**	**Aid**	**Salad**
女士们	-	援助	沙拉

妇女互助沙拉

[fɔ:r] [kʌps] [daɪst] [kʊkt] [vi:l]

4	**cups**	**diced**	**cooked**	**veal**
4	杯子	切丁	煮熟	小牛肉

杯切丁的熟小牛肉

[wʌn] [kʌp] ['sɔ:ltɪd] ['ɑ:məndz]

1	**cup**	**salted**	**almonds**
1	杯子	咸的	杏仁

杯咸杏仁

[wʌn][noʊ] . - [kæn; kən]['paɪnæp(ə)l] [tʃʌŋks]

1	**No**	**.**	**303**	**can**	**pineapple**	**chunks**
1	不	.	-	能	菠萝	块

罐303号菠萝块

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [daɪst] ['seləri]

2	**cups**	**diced**	**celery**
2	杯子	切丁	芹菜

杯切丁芹菜

[ˌtu:'tu:][hɑ:rd] - [kʊkt] [egz] , [daɪst]

2	**hard**	**-**	**cooked**	**eggs**	**,**	**diced**
2	难的	-	煮熟	鸡蛋	,	切丁

2个煮熟的鸡蛋，切丁

['meɪəneɪz]

Mayonnaise
蛋黄酱

蛋黄酱

['letɪs] [kʌps]

Lettuce	**Cups**
莴苣	杯子

生菜杯

[kʌt] ['ɑ:məndz] ['leŋkθwaɪz; 'leŋθwaɪz]['ɪntu:]['kwɔ:rtərz] .

Cut	**almonds**	**lengthwise**	**into**	**quarters**	**.**
切	杏仁	纵向	进入	四分之一	.

将杏仁纵向切成四份。

[dreɪn] ['paɪnæp(ə)l] .

Drain	**pineapple**	**.**
流走	菠萝	.

沥干菠萝汁。

[kəm'baɪn] [vi:l] , ['paɪnæp(ə)l] , ['seləri] [ænd; ənd] [egz] .

Combine	**veal**	**,**	**pineapple**	**,**	**celery**	**and**	**eggs**	**.**
结合	小牛肉	,	菠萝	,	芹菜	和	鸡蛋	.

将小牛肉、菠萝、芹菜和鸡蛋混合在一起。

[tʃɪl] ['θɜ:rəli] .

Chill	**thoroughly**	**.**
寒意	彻底	.

彻底冷却。

[dʒʌst] [bɪ'fɔ:r] ['sɜ:rvɪŋ] [ˌeɪ di: 'di:] ['ɑ:məndz] [ænd; ənd] [ɪ'nʌf] ['meɪəneɪz] [tu:; tə]['mɔɪs(ə)n] [ɪn'gri:diənts]

Just	**before**	**serving**	**add**	**almonds**	**and**	**enough**	**mayonnaise**	**to**	**moisten**	**ingredients**
只是	前	服务	添加	杏仁	和	足够的	蛋黄酱	到	濡	原料

.

:

.

上菜前加入杏仁和适量蛋黄酱，使食材湿润即可。

[mɪks] ['laɪtli] [ænd; ənd] [sɜ:rv] [ɪn] ['letɪs] [kʌps] .

Mix	**lightly**	**and**	**serve**	**in**	**lettuce**	**cups**	**.**
混合	轻轻	和	服务	在	莴苣	杯子	.

轻轻拌匀，盛入生菜叶中即可食用。

[eɪt] ['sɝ:vɪŋz] .

8	**servings**	**.**
8	份量	.

8人份。

[vi:l] [krəu'kets]

Veal	**Croquettes**
小牛肉	炸丸子

小牛肉炸丸子

[ˌtu:'tu:] [kʌps] [graʊnd] [kʊkt] [vi:l]

2	**cups**	**ground**	**cooked**	**veal**
2	杯子	地面	煮熟	小牛肉

杯煮熟的小牛肉碎

[wʌn] [kʌp] [mæʃt] [kʊkt] ['pi:z]

1	**cup**	**mashed**	**cooked**	**peas**
1	杯子	捣碎	煮熟	豌豆

杯煮熟的豌豆泥

½ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

⅛ ['ti:spu:n] ['pepər]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
2 teaspoons grated onion
2 茶匙 磨碎的 洋葱

2茶匙磨碎的洋葱

½ [kʌp] [faɪn] [draɪ] [bred] [krʌmz]
½ cup fine dry bread crumbs
½ 杯子 美好的 干燥 面包 面包屑

半杯细干面包屑

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːtn]
1 egg , slightly beaten
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[lɑːrd] [fɔːr; fər] [diːp] [fæt] ['fraɪɪŋ]
Lard for deep fat frying
猪油 为了 深的 胖的 煎炸

用于油炸的猪油

[kəm'baɪn] [graʊnd] [viːl] , ['piːz] , [sɔːlt] , ['pepər] [ænd; ənd] ['ʌnjən] .
Combine ground veal , peas , salt , pepper and onion .
结合 地面 小牛肉 , 豌豆 , 盐 , 胡椒 和 洋葱 .

将碎牛肉、豌豆、盐、胡椒粉和洋葱混合在一起。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [krəu'kets] .
Shape into croquettes .
形状 进入 炸丸子 .

捏成炸丸子状。

[roʊl] [ɪn] [bred] [krʌmz] , [dɪp] [ɪn] [eg] [ænd; ənd] [ə'gen] [ɪn] [bred] [krʌmz] .
Roll in bread crumbs , dip in egg and again in bread crumbs .
卷 在 面包 面包屑 , 蘸 在 蛋 和 再次 在 面包 面包屑 .

先裹上面包屑，再蘸上蛋液，最后再裹上面包屑。

[fraɪ] [ɪn] [diːp] [hɑːt] [lɑːrd] (360° [ef] .) 1½ [tuː; tə] [ˌtuːˈtuː] ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [braʊn] .
Fry in deep hot lard (360° F .) 1½ to 2 minutes or until brown .
炒 在 深的 热的 猪油 (360° F .) 1½ 到 2 分钟 或者 直到 棕色的 .

在高温猪油（360°F）中炸1.5到2分钟，或炸至棕色。

[dreɪn] .
Drain .
流走 .

流走。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] .
6 servings .
6 份量 .

6人份。

[miːt] - [pə'teɪtoʊ] - [tə'meɪtoʊ] [keɪks]
Meat - Potato - Tomato Cakes
肉 - 土豆 - 番茄 蛋糕

肉土豆番茄饼

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [graʊnd] , [kʊkt] [biːf] , [viːl] , [pɔːrk] [ɔːr] [læm]
2 cups ground , cooked beef , veal , pork or lamb
2 杯子 地面 , 煮熟 牛肉 , 小牛肉 , 猪肉 或者 羊肉

杯煮熟的牛肉、小牛肉、猪肉或羊肉碎

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [mæʃt] [pə'tetoz]
2 cups mashed potatoes
2 杯子 捣碎 土豆

杯土豆泥

[ˌtuːˈtuː] [egz]

2	**eggs**
2	鸡蛋

2个鸡蛋

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]

2	**tablespoons**	**minced**	**onion**
2	汤匙	剁碎	洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɑːpt] ['seləri]

2	**tablespoons**	**finely**	**chopped**	**celery**
2	汤匙	精细地	切碎	芹菜

2汤匙切碎的芹菜

½ [kʌp] [təˈmeɪtoʊ] [dʒuːs]

½	**cup**	**tomato**	**juice**
½	杯子	番茄	汁

半杯番茄汁

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepər]

¼	**teaspoon**	**pepper**
¼	茶匙	胡椒

¼茶匙胡椒粉

[eɪt] ['slaɪsɪz] [təˈmeɪtoʊ] , [kʌt] ½ [ɪntʃ] [θɪk]

8	**slices**	**tomato**	**,**	**cut**	**½**	**inch**	**thick**
8	切片	番茄	,	切	½	英寸	厚的

片番茄，切成 ½ 英寸厚的片。

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]

2	**tablespoons**	**melted**	**butter**	**or**	**margarine**
2	汤匙	融化	黄油	或者	人造黄油

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[kəmˈbaɪn] [graʊnd] [miːt] , [mæʃt] [pəˈtetoz] , [egz] , ['ʌnjən] , ['seləri] , [təˈmeɪtoʊ] [dʒuːs] [ænd; ənd]

Combine	**ground**	**meat**	**,**	**mashed**	**potatoes**	**,**	**eggs**	**,**	**onion**	**,**	**celery**	**,**	**tomato**	**juice**	**and**
结合	地面	肉	,	捣碎	土豆	,	鸡蛋	,	洋葱	,	芹菜	,	番茄	汁	和

[ˈsiːznɪŋz] .

seasonings	**.**
调味料	.

将碎肉、土豆泥、鸡蛋、洋葱、芹菜、番茄汁和调味料混合在一起。

[mɪks] [wel] [ænd; ənd] [ʃeɪp] ['ɪntuː] [eɪt] ['pættaɪz] .

Mix	**well**	**and**	**shape**	**into**	**8**	**patties**	**.**
混合	出色地	和	形状	进入	8	肉饼	.

充分混合后，捏成8个肉饼。

[pleɪs] ['pættaɪz] [ɪn] [griːst] ['beɪkɪŋ] [pæn] .

Place	**patties**	**in**	**greased**	**baking**	**pan**	**.**
地方	肉饼	在	涂油	烘烤	平底锅	.

将肉饼放入抹了油的烤盘中。

[tɑːp] [iːtʃ] ['pæti] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [təˈmeɪtoʊ] [slaɪs] .

Top	**each**	**pattie**	**with**	**a**	**tomato**	**slice**	**.**
顶部	每个	帕蒂	和	一个	番茄	片	.

每个肉饼上放一片番茄。

[brʌʃ] [tə'meɪtoʊ]['slaɪsɪz][wɪð; wɪθ][meltid] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən] .

Brush	**tomato**	**slices**	**with**	**melted**	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
刷子	番茄	切片	和	融化	黄油	或者	人造黄油	.

在番茄片上刷上融化的黄油或人造黄油。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑ:dərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔ:r; fər] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**30**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[sɪks][tu:; tə][eɪt] ['sɜ˞:vɪŋz] . -

6	**to**	**8**	**servings**	**.**	**16**
6	到	8	份量	.	-

6至8人份。16

[pɔ:rk] [kʌts] [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] ['meθədz]

Pork	**Cuts**	**and**	**Cooking**	**Methods**
猪肉	削减	和	烹饪	方法

猪肉部位及烹饪方法

[beɪkt] [hæf] [hæm]

Baked	**Half**	**Ham**
烘焙	一半	火腿

烤半火腿

[roʊst] : [roʊld] [ænd; ənd] ['kʊʃ(ə)n] - [staɪl] ['ʃoʊldər] ; [kraʊn] [roʊst] ; [bleɪd] [lɔɪn] ; [lɔɪn] (['sentər] [kʌt]) ; ['sɜ:rlɔɪn] ([boʊn][ɪn]) ;

ROAST	**:**	**Rolled**	**and**	**cushion**	**-**	**style**	**shoulder**	**;**	**crown**	**roast**	**;**	**blade**	**loin**	**;**	**loin**	**(**	**center**	**cut**	**)**	**;**	**sirloin**	**(**	**bone**	**in**	**)**	**;**
烤	:	滚动	和	软垫	-	风格	肩膀	;	王冠	烤	;	刀刃	腰部	;	腰部	(	中心	切	)	;	西冷牛排	(	骨	在	)	;

烤肉：卷肩肉和垫肩肉；皇冠烤肉；肩胛里脊；腰肉（中心切块）；西冷（带骨）；

['boʊnləs] ['sɜ:rlɔɪn] ; ['bɔ:stən; 'bɑ:stən] [bʌt] ; [freʃ] [ɔ:r] [smoʊkt] ['pɪknɪk] ; [freʃ] [ɔ:r] [smoʊkt] [hæm] ; [smoʊkt] ['ʃoʊldər] [bʌt] ;

boneless	**sirloin**	**;**	**Boston**	**butt**	**;**	**fresh**	**or**	**smoked**	**picnic**	**;**	**fresh**	**or**	**smoked**	**ham**	**;**	**smoked**	**shoulder**	**butt**	**;**
无骨	西冷牛排	;	波士顿	屁股	;	新鲜的	或者	熏制	野餐	;	新鲜的	或者	熏制	火腿	;	熏制	肩膀	屁股	;

无骨西冷牛排；波士顿臀肉；新鲜或烟熏野餐牛排；新鲜或烟熏火腿；烟熏肩胛肉；

['tendərlɔɪn] ; ['speərɪbz] ; [pɔ:rk][loʊf][ænd; ənd][hæm][loʊf] .

tenderloin	**;**	**spareribs**	**;**	**pork**	**loaf**	**and**	**ham**	**loaf**	**.**
里脊肉	;	排骨	;	猪肉	面包	和	火腿	面包	.

里脊肉；排骨；猪肉饼和火腿饼。

[brɔɪl] : [smoʊkt] [hæm]['slaɪsɪz] ; ['beɪkən][ænd; ənd][kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] .

BROIL	**:**	**Smoked**	**ham**	**slices**	**;**	**bacon**	**and**	**Canadian**	**-**	**style**	**bacon**	**.**
烤	:	熏制	火腿	切片	;	熏肉	和	加拿大	-	风格	熏肉	.

烤肉：烟熏火腿片；培根和加拿大式培根。

[tʃɔps] , [steɪks] , ['pættaɪz][ænd; ənd] [frentʃt] ['tendərlɔɪn] [ɑ:r; ər][best] [kʊkt] [baɪ] ['breɪzɪŋ] [ɔ:r] ['pæn,frai] ,

Chops	**,**	**steaks**	**,**	**patties**	**and**	**Frenched**	**tenderloin**	**are**	**best**	**cooked**	**by**	**braising**	**or**	**panfrying**	**,**
排骨	,	牛排	,	肉饼	和	法式	里脊肉	是	最好的	煮熟	经过	炖	或者	煎炸	,

猪排、牛排、肉饼和法式嫩牛里脊最好用炖或煎的方式烹饪。

[sɪns] [ðiːz] ['meθədz] [ə'ʃʊr] [mi:t] [ðæt] [ɪz] [wel] [dʌn] ,

since	**these**	**methods**	**assure**	**meat**	**that**	**is**	**well**	**done**	**,**
自从	这些	方法	保证	肉	那	是	出色地	完毕	,

因为这些方法可以确保肉完全煮熟，

['tendər] [ænd; ənd] ['dʒu:si] [θru:'aʊt] [baɪ] [ðə; ði] [taɪm] [ˌaɪ 'ti:] [ɪz] [braʊn] [ɑ:n] [ðə; ði] [ˌaʊt'saɪd] .

tender	and	juicy	throughout	by	the	time	it	is	browned	on	the	outside	.
投标	和	多汁的	自始至终	经过	这	时间	它	是	棕色	在	这	外部	.

外皮呈金黄色时，里面却依然鲜嫩多汁。

['pænˌbrɔɪl] : [smoʊkt] [hæm] ['slaɪsɪz] ; ['beɪkən] [ænd; ənd] [kə'neɪdiən] [staɪl] ['beɪkən] .

PANBROIL	:	Smoked	ham	slices	;	bacon	and	Canadian	style	bacon	.
油煎	:	熏制	火腿	切片	;	熏肉	和	加拿大	风格	熏肉	.

烤肉：烟熏火腿片；培根和加拿大式培根。

[tʃɔps] , [steɪks] ,

Chops	,	steaks	,
排骨	,	牛排	,

肉排、牛排、

['pættaɪz] [ænd; ənd] [frentʃt] ['tendərlɔɪn] [ɑ:r; ər] [nɑ:t] [fɔ:r; fər] [ðə; ði] [seɪm] ['ri:z(ə)n] [ðæt]

patties	and	Frenched	tenderloin	are	not	panbroiled	for	the	same	reason	that
肉饼	和	法式	里脊肉	是	不是	煎烤	为了	这	相同的	原因	那

[ðeɪ] [ɑ:r; ər] [nɑ:t] [brɔɪld] .

they	are	not	broiled	.
他们	是	不是	烤制	.

肉饼和法式嫩牛柳不采用煎烤的方式烹饪，原因与它们不采用烤制的方式烹饪相同。

['pænˌfraɪ] :

PANFRY	:
煎	:

煎炸：

['ʃoʊldər] [steɪks] ; [rɪb] [ænd; ənd] [lɔɪn] [tʃɔps] ; ['pættaɪz] ; [frentʃt] ['tendərlɔɪn] ; [smoʊkt] [hæm] ['slaɪsɪz]

Shoulder	steaks	;	rib	and	loin	chops	;	patties	;	Frenched	tenderloin	;	smoked	ham	slices
肩膀	牛排	;	肋骨	和	腰部	排骨	;	肉饼	;	法式	里脊肉	;	熏制	火腿	切片

; ['beɪkən] ; [kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] [ænd; ənd] ['lɪvər] .

;	bacon	;	Canadian	-	style	bacon	and	liver	.
;	熏肉	;	加拿大	-	风格	熏肉	和	肝	.

肩胛牛排；肋排和腰肉排；肉饼；法式嫩牛里脊；烟熏火腿片；培根；加拿大式培根和肝脏。

[breɪz] : ['ʃoʊldər] [steɪks] ; [rɪb] [ænd; ənd] [lɔɪn] [tʃɔps] ; ['tendərlɔɪn] ; ['speərɪbz] ; [hɑ:ks] ; ['pættaɪz] ;

BRAISE	:	Shoulder	steaks	;	rib	and	loin	chops	;	tenderloin	;	spareribs	;	hocks	;	patties	;
烩	:	肩膀	牛排	;	肋骨	和	腰部	排骨	;	里脊肉	;	排骨	;	后腿	;	肉饼	;

[kju:bz] ; ['lɪvər] ; ['hɑ:rts] [ænd; ənd] ['kidniz] .

cubes	;	liver	;	hearts	and	kidneys	.
立方体	;	肝	;	心	和	肾脏	.

炖煮：肩胛肉排；肋排和腰肉排；里脊肉；排骨；蹄膀；肉饼；肉块；肝脏；心脏和肾脏。

[kʊk] [ɪn] ['lɪkwɪd] : ['speərɪbz] ; [hɑ:ks] ; [smoʊkt] [hæm] ; ['pɪknɪk] ; ['ʃoʊldər] [bʌt] [ænd; ənd] [ʃæŋk] ;

COOK	IN	LIQUID	:	Spareribs	;	hocks	;	smoked	ham	;	picnic	;	shoulder	butt	and	shank	;
厨师	在	液体	:	排骨	;	后腿	;	熏制	火腿	;	野餐	;	肩膀	屁股	和	小腿	;

[hɑ:rt] [ænd; ənd] ['kidniz] .

heart	and	kidneys	.
心	和	肾脏	.

用液体烹煮：排骨；蹄膀；熏火腿；野餐；肩胛肉和小腿肉；心脏和肾脏。

['ʌðər] [fækts] [ə'baʊt] [pɔ:rk]

Other	Facts	About	Pork
其他	事实	关于	猪肉

关于猪肉的其他事实

[fɔ:r; fər] ['tendərnəs] [ænd; ənd] ['æpɪtaɪt] [ə'pi:l] , [ɔ:l] [pɔ:rk] [ʃʊd; ʃəd] [bi:; bi] [kʊkt] [wel] [dʌn] .

For	tenderness	and	appetite	appeal	,	all	pork	should	be	cooked	well	done	.
为了	压痛	和	食欲	上诉	,	全部	猪肉	应该	是	煮熟	出色地	完毕	.

为了保证猪肉鲜嫩多汁，令人食欲大增，所有猪肉都应该煮熟。

[kʌts] ['maːkitid] [æz; əz] [kjʊr] [miːts] [ɑːr; ər][hæmz] , ['beɪkən] , [kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] , ['ʃoʊldər]

Cuts	marketed	as	cured	meats	are	hams	,	bacon	,	Canadian	-	style	bacon	,	shoulder
削减	已上市	作为	治愈	肉类	是	火腿	,	熏肉	,	加拿大	-	风格	熏肉	,	肩膀

[bʌts] [ænd; ənd] [hɑːks] .

butts	and	hocks	.
屁股	和	后腿	.

市面上作为腌制肉类销售的部位有火腿、培根、加拿大式培根、肩胛肉和蹄膀。

['froʊz(ə)n] [freʃ] [pɔːrk] [meɪ] [biː; bi] [stɔːrd] [æt; ət] 0° [ef] . [ɔːr] ['loʊər] , [θriː][tuː; tə][sɪks] [mʌnθs] ;

Frozen	fresh	pork	may	be	stored	at	0°	F	.	or	lower	,	3	to	6	months	;
冷冻	新鲜的	猪肉	可能	是	存储	在	0°	F	.	或者	降低	,	3	到	6	几个月	;

冷冻鲜猪肉可在 0°F 或更低温度下保存 3 至 6 个月;

['friːzɪŋ] [ɪz][nɑːt] [ˌrekə'mendɪd] [fɔːr; fər] [smoʊkt] [pɔːrk] . -

freezing	is	not	recommended	for	smoked	pork	.	17
冷冻	是	不是	受到推崇的	为了	熏制	猪肉	.	-

不建议冷冻烟熏猪肉。17

['resəpɪz] [fɔːr; fər] [pɔːrk]

Recipes	for	PORK
食谱	为了	猪肉

猪肉食谱

[pɔːrk] [lɔɪn] [roʊst]

Pork	Loin	Roast
猪肉	腰部	烤

烤猪里脊肉

[lɔɪn] [roʊst]

Loin	roast
腰部	烤

腰肉

['menjuː][aɪ'diːə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

[pɔːrk] [lɔɪn] [roʊst]

Pork	Loin	Roast
猪肉	腰部	烤

烤猪里脊肉

['ʌv(ə)n] [braʊn] [pə'tetoz]

Oven	Browned	Potatoes
烤箱	棕色	土豆

烤箱烤土豆

['brɑːkəli]

Broccoli
西兰花

西兰花

[moʊldɪd] ['krænberi] ['sæləd]

Molded	Cranberry	Salad
模制	蔓越莓	沙拉

模制蔓越莓沙拉

[kɔːrn] [stɪks]

Corn	Sticks
玉米	棍子

玉米棒

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['pʌmpkɪn] - [pɪ'kɑ:n][paɪ]

Pumpkin	**-**	**Pecan**	**Pie**
南瓜	-	胡桃	馅饼

南瓜山核桃派

['bevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[θri:][tu:; tə][faɪv] - [paʊnd] [pɔ:rk] [lɔɪn] [roʊst]

3	**to**	**5**	**-**	**pound**	**pork**	**loin**	**roast**
3	到	5	-	磅	猪肉	腰部	烤

3至5磅重的猪里脊肉

[sɔ:lt][ænd; ənd] ['pepər]

Salt	**and**	**pepper**
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[hæv; həv] ['bækboʊn] [rɪ'mu:vd] [frʌm; frəm][lɔɪn] .

Have	**backbone**	**removed**	**from**	**loin**	**.**
有	骨干	已移除	从	腰部	.

将腰肉中的脊椎骨去除。

['si:z(ə)n] .

Season	**.**
季节	.

季节。

[pleɪs] [fæt][saɪd][ʌp][ɑ:n] [ræk] [ɪn]['oʊpən] ['roʊstɪŋ] [pæn] .

Place	**fat**	**side**	**up**	**on**	**rack**	**in**	**open**	**roasting**	**pan**	**.**
地方	胖的	边	向上	在	架子	在	打开	烘焙	平底锅	.

将脂肪面朝上放在敞开式烤盘的烤架上。

[ɪn'sɜ:rt] [mi:t] [θər'mɑ:mɪtər] [soʊ][bʌlb] ['ri:tʃɪz] ['sentər][ʌv; əv] ['θɪkɪst] [pɑ:rt] .

Insert	**meat**	**thermometer**	**so**	**bulb**	**reaches**	**center**	**of**	**thickest**	**part**	**.**
插入	肉	温度计	所以	电灯泡	到达	中心	的	最厚	部分	.

将肉类温度计插入肉块，使球部到达肉块最厚部分的中心。

[bi:; bi]['kerf(ə)l] [ðæt] [θər'mɑ:mɪtər] [dʌz] [nɑ:t][rest][ɪn][fæt][ɔ:r][ɑ:n][boʊn] .

Be	**careful**	**that**	**thermometer**	**does**	**not**	**rest**	**in**	**fat**	**or**	**on**	**bone**	**.**
是	小心	那	温度计	做	不是	休息	在	胖的	或者	在	骨	.

注意不要让体温计接触到脂肪或骨头。

[du:][nɑ:t][ˌeɪ di: 'di:]['wɔ:tər] .

Do	**not**	**add**	**water**	**.**
做	不是	添加	水	.

不要加水。

[du:][nɑ:t]['kʌvər] .

Do	**not**	**cover**	**.**
做	不是	覆盖	.

不要遮盖。

[roʊst] [ɪn] ['mɑ:dərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [ʌn'tɪl] [mi:t] [θər'mɑ:mɪtər] ['rɛdʒəstɚz, 'rɛdʒɪstɚz] 185°

Roast	**in**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**until**	**meat**	**thermometer**	**registers**	**185°**
烤	在	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	直到	肉	温度计	登记簿	185°

在中等温度（350°F/175°C）的烤箱中烤制，直至肉类温度计显示内部温度达到185°F（85°C）。

[ef] . [əˈlaʊ] [əˈbaʊt] - [tuː; tə] - [ˈmɪnɪts] [pər] [paʊnd] [fɔːr; fər] [ˈroʊstɪŋ] .

F	.	Allow	about	35	to	40	minutes	per	pound	for	roasting	.
F	.	允许	关于	-	到	-	分钟	每	磅	为了	烘焙	.

F. 每磅烘烤时间约为 35 至 40 分钟。

[ˈgoʊldən] [fɪld] [pɔːrk] [roʊlz]

Golden	Filled	Pork	Rolls
金的	已填	猪肉	卷

黄金馅猪肉卷

[ɑːrm] [steɪk]

Arm	steak
手臂	牛排

手臂牛排

[ˈmenjuː] [aɪˈdiːə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

[ˈgoʊldən] [fɪld] [pɔːrk] [roʊlz]

Golden	Filled	Pork	Rolls
金的	已填	猪肉	卷

黄金馅猪肉卷

[ˈeɪkɔːrn] [skwɑːʃ]

Acorn	Squash
橡子	壁球

橡子南瓜

[griːn] [biːnz]

Green	Beans
绿色的	豆子

绿豆

[ˈwɔːldɔːf] [ˈsæləd]

Waldorf	Salad
华德福	沙拉

华尔道夫沙拉

[ˈkloʊvərliːf] [roʊlz]

Cloverleaf	Rolls
三叶草	卷

三叶草卷

[ˈbʌtər] [ɔːr] [ˈmɑːrdʒərən]

Butter	or	Margarine
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

[spaɪs] [ˈleɪər] [keɪk]

Spice	Layer	Cake
香料	层	蛋糕

香料千层蛋糕

[ˈbevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[eɪt] [pɔːrk] [ɑːrm] [steɪks] , [kʌt] ½ [ɪntʃ] [θɪk]

8	pork	arm	steaks	,	cut	½	inch	thick
8	猪肉	手臂	牛排	,	切	½	英寸	厚的

8块猪臂肉排，切成½英寸厚

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[wʌn][noʊ] . - [kæn; kən] [kriːm] - [staɪl] [kɔːrn]
1 No . 303 can cream - style corn
1 不 . - 能 奶油 - 风格 玉米

1罐303号奶油玉米

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[ˌtuːˈtuː] [egz] , ['biːtn]
2 eggs , beaten
2 鸡蛋 , 被打败

2个鸡蛋，打散

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
3 tablespoons melted butter or margarine
3 汤匙 融化 黄油 或者 人造黄油

3汤匙融化的黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] [griːn] ['pepər]
¼ cup chopped green pepper
¼ 杯子 切碎 绿色的 胡椒

¼ 杯切碎的青椒

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
2 tablespoons chopped onion
2 汤匙 切碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[fɔːr] [kʌps] [sɔːft] [bred] [krʌmz]
4 cups soft bread crumbs
4 杯子 柔软的 面包 面包屑

杯软面包屑

½ ['tiːspuːn] [draɪ]['beɪzl]
½ teaspoon dry basil
½ 茶匙 干燥 罗勒

半茶匙干罗勒

½ ['tiːspuːn] [seɪdʒ]
½ teaspoon sage
½ 茶匙 圣人

½茶匙鼠尾草

[rɪˈmuːv] [boʊnz] [frʌm; frəm][pɔːrk] [steɪks] .
Remove bones from pork steaks .
消除 骨头 从 猪肉 牛排 .

将猪排中的骨头剔除。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .
Season with salt and pepper .
季节 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒调味。

[kəm'baɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] , [mɪks] ['laɪtli] [ænd; ənd] [spred] [ɑːn] [steɪks] .

Combine	**remaining**	**ingredients**	**,**	**mix**	**lightly**	**and**	**spread**	**on**	**steaks**	**.**
结合	其余的	原料	,	混合	轻轻	和	传播	在	牛排	.

将剩余的食材混合，轻轻搅拌，然后涂抹在牛排上。

[roʊl] [iːtʃ] [steɪk] [laɪk][ə; eɪ]['dʒeli][roʊl][ænd; ənd][taɪ][ɔːr] ['fæsn] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['skjuːər] .

Roll	**each**	**steak**	**like**	**a**	**jelly**	**roll**	**and**	**tie**	**or**	**fasten**	**with**	**a**	**skewer**	**.**
卷	每个	牛排	喜欢	一个	果冻	卷	和	领带	或者	系	和	一个	烤肉串	.

将每块牛排像卷果冻卷一样卷起来，然后用绳子或竹签捆扎或固定。

[pleɪs] [roʊlz][ɪn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər][wʌn] ['aʊər] .

Place	**rolls**	**in**	**a**	**baking**	**dish**	**and**	**bake**	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**1**	**hour**	**.**
地方	卷	在	一个	烘烤	盘子	和	烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	1	小时	.

将面包卷放入烤盘中，在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 1 小时。

[eɪt] ['sɝːvɪŋz] . -

8	**servings**	**.**	**18**
8	份量	.	-

8人份。18

[pɔːrk] [tʃɑːp] - [pə'teɪtoʊ]['skæləp]

Pork	**Chop**	**-**	**Potato**	**Scallop**
猪肉	劈	-	土豆	扇贝

猪排土豆扇贝

[lɔɪn] [tʃɔps]

Loin	**chops**
腰部	排骨

腰肉排

['menjuː][aɪ'diːə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[pɔːrk] [tʃɑːp] - [pə'teɪtoʊ]['skæləp]

Pork	**Chop**	**-**	**Potato**	**Scallop**
猪肉	劈	-	土豆	扇贝

猪排土豆扇贝

[kɔːrn][ɑːn][ðə; ði][kɑːb]

Corn	**on**	**the**	**Cob**
玉米	在	这	玉米

烤玉米

['spɪnɪtʃ] - ['rædɪʃ] ['sæləd]

Spinach	**-**	**Radish**	**Salad**
菠菜	-	萝卜	沙拉

菠菜萝卜沙拉

[hɑːrd][roʊlz]

Hard	**Rolls**
难的	卷

硬卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['bluːberi] [paɪ]
Blueberry Pie
蓝莓 馅饼

蓝莓派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[sɪks][pɔːrk][rɪb] , [lɔɪn][ɔːr] ['ʃoʊldər] [tʃɔps] , [kʌt] ¾ [tuː; tə][wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
6 pork rib , loin or shoulder chops , cut ¾ to 1 inch thick
6 猪肉 肋骨 , 腰部 或者 肩膀 排骨 , 切 ¾ 到 1 英寸 厚的

6块猪肋排、里脊肉或肩胛肉排，切成¾到1英寸厚。

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]
Salt and pepper
盐 和 胡椒

盐和胡椒

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] ['kɔːrsli] ['greɪtɪd] [piːld] [pəˈtetoz]
2 cups coarsely grated peeled potatoes
2 杯子 粗略地 磨碎的 去皮 土豆

2杯粗磨去皮土豆

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
2 tablespoons grated onion
2 汤匙 磨碎的 洋葱

2汤匙磨碎的洋葱

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
2 tablespoons flour
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepər]
¼ teaspoon pepper
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

1½ [kʌps] [mɪlk]
1½ cups milk
1½ 杯子 牛奶

1.5 杯牛奶

[braʊn] [tʃɔps] [ɪn] ['fraɪɪŋ] - [pæn] .
Brown chops in frying - pan .
棕色的 排骨 在 煎炸 - 平底锅 .

用煎锅煎至肉排呈棕色。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .
Season with salt and pepper .
季节 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒调味。

[kəm'baɪn] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ɪn]['ɔːrdər]['gɪv(ə)n][ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæloʊ] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Combine remaining ingredients in order given and arrange in a shallow baking dish .
结合 其余的 原料 在 命令 给定 和 安排 在 一个 浅的 烘烤 盘子 .

按顺序将剩余食材混合，并放入浅烤盘中。

[pleɪs] [tʃɔps] [ɑːn][pəˈteɪtoʊ][ˈmɪkstʃər] .

Place	**chops**	**on**	**potato**	**mixture**	**.**
地方	排骨	在	土豆	混合物	.

将肉排放在土豆混合物上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] [ˈmɑːdərət] [ˈʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər][wʌn][ˈaʊər][ɔːr][ʌnˈtɪl] [dʌn] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**1**	**hour**	**or**	**until**	**done**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	1	小时	或者	直到	完毕	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤1小时或直至烤熟。

[sɪks] [ˈsɜ˞ːvɪŋz] .

6	**servings**	**.**
6	份量	.

6人份。

[beɪkt] [smoʊkt] [hæm] — [bəˈfeɪ] [gleɪz]

Baked	**Smoked**	**Ham**	**—**	**Buffet**	**Glaze**
烘焙	熏制	火腿	—	自助餐	釉

烤烟熏火腿——自助餐釉

[smoʊkt] [hæm]

Smoked	**ham**
熏制	火腿

烟熏火腿

[ˈmenjuː][aɪˈdiːə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[beɪkt] [hæm] - [bəˈfeɪ] [gleɪz]

Baked	**Ham**	**-**	**Buffet**	**Glaze**
烘焙	火腿	-	自助餐	釉

烤火腿自助餐釉

[kɔːrn] [ˈpʊdɪŋ]

Corn	**Pudding**
玉米	布丁

玉米布丁

[griːn] [biːnz]

Green	**Beans**
绿色的	豆子

绿豆

[ˈdʒelid] [fruːt] [ˈsæləd]

Jellied	**Fruit**	**Salad**
果冻	水果	沙拉

果冻水果沙拉

[əˈsɔːrtɪd] [hɑːt][roʊlz]

Assorted	**Hot**	**Rolls**
各种各样的	热的	卷

什锦热卷

[ˈbʌtər] [ɔːr][ˈmɑːrdʒərən]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

[bəˈnænə] [keɪk]

Banana	**Cake**
香蕉	蛋糕

香蕉蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

- - - [paʊnd] [smoʊkt] [hæm]
12 - 14 pound smoked ham
- - - 磅 熏制 火腿

12-14磅烟熏火腿

[bə'feɪ] [gleɪz]
Buffet Glaze
自助餐 釉

自助餐釉

[pleɪs] [hæm] , [fæt] [saɪd] [ʌp] , [ɑːn] [ræk] [ɪn] ['oʊpən] ['roʊstɪŋ] [pæn] .
Place ham , fat side up , on rack in open roasting pan .
地方 火腿 , 胖的 边 向上 , 在 架子 在 打开 烘焙 平底锅 .

将火腿肥肉面朝上放在敞开式烤盘的烤架上。

[ɪn'sɜːrt] [miːt] [θər'mɑːmɪtər] [soʊ] [ðə; ði] [bʌlb] ['riːtʃɪz] [ðə; ði] ['sentər] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['θɪkɪst] [pɑːrt] .
Insert meat thermometer so the bulb reaches the center of the thickest part .
插入 肉 温度计 所以 这 电灯泡 到达 这 中心 的 这 最厚 部分 .

将肉类温度计插入肉块最厚部分的中心，使温度计的感温泡到达中心位置。

[biː; bi] ['kerf(ə)l] [ðæt] [ðə; ði] [bʌlb] [dʌz] [nɑːt] [rest] [ɪn] [fæt] [ɔːr] [ɑːn] [boʊn] .
Be careful that the bulb does not rest in fat or on bone .
是 小心 那 这 电灯泡 做 不是 休息 在 胖的 或者 在 骨 .

注意不要让球茎接触到脂肪或骨头。

[duː] [nɑːt] [ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] .
Do not add water .
做 不是 添加 水 .

不要加水。

[duː] [nɑːt] ['kʌvər] .
Do not cover .
做 不是 覆盖 .

不要遮盖。

[roʊst] [ɪn] [ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [ʌn'tɪl] [ðə; ði] [miːt] [θər'mɑːmɪtər] ['rɛdʒəstɚz, 'rɛdʒɪstɚz] 160°
Roast in a slow oven (300° F .) until the meat thermometer registers 160°
烤 在 一个 慢的 烤箱 (300° F .) 直到 这 肉 温度计 登记簿 160°

在低温烤箱（300°F/150°C）中烤制，直至肉类温度计显示内部温度达到160°F/71°C。

[ef] . [ə'laʊ] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [pər] [paʊnd] [fɔːr; fər] ['roʊstɪŋ] .
F . Allow 18 to 20 minutes per pound for roasting .
F . 允许 - 到 - 分钟 每 磅 为了 烘焙 .

F. 每磅烘烤时间为 18 至 20 分钟。

[rɪ'muːv] [raɪnd] , [tʃɪl] [ænd; ənd] [gleɪz] .
Remove rind , chill and glaze .
消除 果皮 , 寒意 和 釉 .

去皮，冷藏后上釉。

[bə'feɪ] [gleɪz]
Buffet Glaze
自助餐 釉

自助餐釉

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] ['dʒelətn]
1½ tablespoons gelatine
1½ 汤匙 明胶

1.5汤匙明胶

1¾ [kʌps] ['wɔːtər]
1¾ cups water
1¾ 杯子 水

1¾ 杯水

[ˌtuː'tuː] ['buːjɑːn] [kjuːbz] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
2 bouillon cubes , if desired
2 肉汤 立方体 , 如果 想要的

如果需要，可加入 2 块浓汤宝

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¼ teaspoon salt
¼ 茶匙 盐

¼茶匙盐

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʃʊgər]
1 teaspoon sugar
1 茶匙 糖

1茶匙糖

½ [kʌp] [kriːm]
½ cup cream
½ 杯子 奶油

半杯奶油

[griːn] ['pepər] [strɪps]
Green pepper strips
绿色的 胡椒 条状物

青椒条

[wʌn] [smɔːl] ['bɑːt(ə)l] [stʌft] ['ɑːlɪvz]
1 small bottle stuffed olives
1 小的 瓶子 填充 橄榄

1小瓶酿橄榄

[hæv; həv][hæm] [tʃɪld] .
Have ham chilled .
有 火腿 冷藏 .

火腿要冷藏。

[pleɪs] [fæt][saɪd][ʌp][fɔːr; fər] ['gleɪzɪŋ] .
Place fat side up for glazing .
地方 胖的 边 向上 为了 玻璃 .

脂肪面朝上，以便上釉。

[soʊk] ['dʒelətn] [ɪn] ¼ [kʌp][koʊld]['wɔːtər] .
Soak gelatine in ¼ cup cold water .
浸泡 明胶 在 ¼ 杯子 寒冷的 水 .

将明胶浸泡在 ¼ 杯冷水中。

[hiːt] [rɪ'meɪnɪŋ] ['wɔːtər][ænd; ənd] [dɪ'zɑːlv] ['buːjɑːn] [kjuːbz][ɪn][ˌaɪ 'tiː] .
Heat remaining water and dissolve bouillon cubes in it .
热 其余的 水 和 溶解 肉汤 立方体 在 它 .

将剩余的水加热，并将浓汤宝溶解在水中。

[streɪn] .
Strain .
拉紧 .

拉紧。

[ˌeɪ diː 'diː] ['dʒelətn] [ænd; ənd][stɜːr][ʌn'tɪl] [dɪ'zɑːlvd] .
Add gelatine and stir until dissolved .
添加 明胶 和 搅拌 直到 溶解 .

加入明胶，搅拌至完全溶解。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd] ['ʃʊgər] .

Add	**salt**	**and**	**sugar**	**.**
添加	盐	和	糖	.

加入盐和糖。

[kuːl] .

Cool	**.**
凉爽的	.

凉爽的。

[rɪ'zɜːrv] ¾ [ʌv; əv]['mɪkstʃər]

Reserve	**¾**	**of**	**mixture**
预订	¾	的	混合物

预留四分之三的混合物

[ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [kriːm] [tuː; tə] [rɪ'meɪnɪŋ] ['mɪkstʃər] .

and	**add**	**cream**	**to**	**remaining**	**mixture**	**.**
和	添加	奶油	到	其余的	混合物	.

将奶油加入剩余的混合物中。

[dʒʌst] [bɪ'fɔːr] [kriːm] ['mɪkstʃər] [bɪ'gɪnz] [tuː; tə] [kən'dʒiːl] pour19

Just	**before**	**cream**	**mixture**	**begins**	**to**	**congeal**	**pour19**
只是	前	奶油	混合物	开始	到	凝	pour19

在奶油混合物开始凝固之前倒入19

[θɪn] ['leɪər] ['oʊvər] ['sɜːrfɪs] [ʌv; əv][hæm] .

thin	**layer**	**over**	**surface**	**of**	**ham**	**.**
薄的	层	超过	表面	的	火腿	.

火腿表面覆盖一层薄薄的薄膜。

[tʃɪl] [ʌn'tɪl][fɜːrm] .

Chill	**until**	**firm**	**.**
寒意	直到	公司	.

冷藏至凝固。

[kən'tɪnjuː] [ðɪs] ['prɑːses] ['kiːpɪŋ] [kriːm] [gleɪz] [æt; ət][koʊld] ['pɔːrɪŋ] [kən'sɪstənsi] [ʌn'tɪl][ˌaɪ 'tiː][ɪz][ɔːl]

Continue	**this**	**process**	**keeping**	**cream**	**glaze**	**at**	**cold**	**pouring**	**consistency**	**until**	**it**	**is**	**all**
继续	这	过程	保持	奶油	釉	在	寒冷的	浇注	一致性	直到	它	是	全部

[juːst] .

used	**.**
用过的	.

继续此过程，保持奶油釉料冷流稠度，直至全部用完。

[kiːp] [ə; eɪ][pæn][ʌv; əv][hɑːt]['wɔːtər][ænd; ənd][wʌn][ʌv; əv][aɪs]['wɔːtər] [kən'viːniənt] [ɪn]['ɔːrdər][tuː; tə]

Keep	**a**	**pan**	**of**	**hot**	**water**	**and**	**one**	**of**	**ice**	**water**	**convenient**	**in**	**order**	**to**
保持	一个	平底锅	的	热的	水	和	一	的	冰	水	方便的	在	命令	到

[kən'troʊl][ðə; ði] [kən'sɪstənsi] [ʌv; əv][ðə; ði] ['dʒelətn] ['mɪkstʃɝz] .

control	**the**	**consistency**	**of**	**the**	**gelatine**	**mixtures**	**.**
控制	这	一致性	的	这	明胶	混合物	.

准备一锅热水和一锅冰水，以便控制明胶混合物的稠度。

[ə'reɪndʒ] [dɪ'zaɪn] [ʌv; əv] [slaɪst] ['ɑːlɪvz] [ænd; ənd] ['pepər] [strɪps] [ɑːn] [gleɪzd] ['sɜːrfɪs] [ænd; ənd]['kʌvər]

Arrange	**design**	**of**	**sliced**	**olives**	**and**	**pepper**	**strips**	**on**	**glazed**	**surface**	**and**	**cover**
安排	设计	的	切片	橄榄	和	胡椒	条状物	在	釉面	表面	和	覆盖

[wɪð; wɪθ] [rɪ'zɜːrvd] [træns'pærənt] [gleɪz] [ɪn][ðə; ði] [seɪm] ['fæʃ(ə)n] [æz; əz][ðə; ði] [waɪt] [gleɪz] [wʌz; wəz]

with	**reserved**	**transparent**	**glaze**	**in**	**the**	**same**	**fashion**	**as**	**the**	**white**	**glaze**	**was**
和	预订的	透明的	釉	在	这	相同的	时尚	作为	这	白色的	釉	曾是

[ə'plaɪd] .

applied	**.**
应用	.

在釉面上摆放切片橄榄和辣椒条图案，然后以与涂抹白色釉料相同的方式，用预留的透明釉料覆盖。

[tʃɪl] .
Chill .
寒意 .

寒意。

[sɜːrv] [æz; əz][ə; eɪ][koʊld] [miːt] .
Serve as a cold meat .
服务 作为 一个 寒冷的 肉 .

可作为冷肉食用。

[pɔːrk] ['tendərlɔɪn] [su'priːm]
Pork Tenderloin Supreme
猪肉 里脊肉 最高

顶级猪里脊

['tendərlɔɪn] — ['pættaɪz] (['sentər])
Tenderloin — patties (center)
里脊肉 — 肉饼 (中心)

牛里脊肉饼（中心）

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU IDEA
菜单 主意

菜单创意

[pɔːrk] ['tendərlɔɪn] [su'priːm]
Pork Tenderloin Supreme
猪肉 里脊肉 最高

顶级猪里脊

[mæʃt] [pə'tetoz]
Mashed Potatoes
捣碎 土豆

土豆泥

[griːn] [biːnz]
Green Beans
绿色的 豆子

绿豆

['kæbɪdʒ] ['sæləd]
Cabbage Salad
卷心菜 沙拉

卷心菜沙拉

[hɑːrd][roʊlz]
Hard Rolls
难的 卷

硬卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['æp(ə)l][paɪ]
Apple Pie
苹果 馅饼

苹果派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

- ['slaɪsɪz]['beɪkən]

12	slices	bacon
-	切片	熏肉

12片培根

[sɪks][pɔːrk] ['tendərlɔɪn] ['pættaɪz]

6	pork	tenderloin	patties
6	猪肉	里脊肉	肉饼

6块猪里脊肉饼

[sɔːlt]

Salt
盐

盐

['pepər]

Pepper
胡椒

胡椒

[sɪks]['slaɪsɪz][tə'meɪtoʊ] , [kʌt] ½ [ɪntʃ] [θɪk]

6	slices	tomato	,	cut	½	inch	thick
6	切片	番茄	,	切	½	英寸	厚的

片番茄，切成 ½ 英寸厚的片。

[sɪks]['slaɪsɪz]['ʌnjən] , [kʌt] ¼ [ɪntʃ] [θɪk]

6	slices	onion	,	cut	¼	inch	thick
6	切片	洋葱	,	切	¼	英寸	厚的

6 片洋葱，切成 ¼ 英寸厚的片。

[prɪ'per] [iːtʃ] ['sɜːrvɪŋ] [æz; əz] ['fɑːloʊz] : [krɔːs] [ˌtuː'tuː]['slaɪsɪz]['beɪkən] , [pleɪs] ['tendərlɔɪn] ['pæti] [ɑːn] [ðə; ðɪ]['sentər] ,

Prepare	each	serving	as	follows	:	Cross	2	slices	bacon	,	place	tenderloin	pattie	on	the	center	,
准备	每个	服务	作为	跟随	:	叉	2	切片	熏肉	,	地方	里脊肉	帕蒂	在	这	中心	,

每份的制作方法如下：将2片培根交叉，把里脊肉饼放在中间，

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .

sprinkle	with	salt	and	pepper	.
撒	和	盐	和	胡椒	.

撒上盐和胡椒粉。

[pleɪs] [ə; eɪ] [slaɪs] [ʌv; əv] [tə'meɪtoʊ] [ɑːn] [ðə; ðɪ] ['pæti] , ['siːz(ə)n] , [ænd; ənd] [tɑːp] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] [slaɪs] [ʌv; əv] ['ʌnjən] .

Place	a	slice	of	tomato	on	the	pattie	,	season	,	and	top	with	a	slice	of	onion	.
地方	一个	片	的	番茄	在	这	帕蒂	,	季节	,	和	顶部	和	一个	片	的	洋葱	.

在肉饼上放一片番茄，撒上调味料，再放一片洋葱。

['siːz(ə)n] .

Season	.
季节	.

季节。

[brɪŋ] ['beɪkən]['ɛndz] [ʌp] ['oʊvər] ['ʌnjən] [slaɪs] [ænd; ənd] ['fæsn] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['wʊd(ə)n] [pɪk] .

Bring	bacon	ends	up	over	onion	slice	and	fasten	with	a	wooden	pick	.
带来	熏肉	结束	向上	超过	洋葱	片	和	系	和	一个	木制的	挑选	.

将培根的两端翻到洋葱片上，用木签固定。

[pleɪs] [ɪn][ə; eɪ] ['beɪkɪŋ] [pæn] ,

Place	in	a	baking	pan	,
地方	在	一个	烘烤	平底锅	,

放入烤盘中，

['kʌvər][ænd; ənd] [beɪk] - ['mɪnɪts] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [rɪ'muːv] ['kʌvər][ænd; ənd]

cover	and	bake	30	minutes	in	a	moderate	oven	(	350°	F	.	)	Remove	cover	and
覆盖	和	烤	-	分钟	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	消除	覆盖	和

[kən'tɪnjuː] ['beɪkɪŋ] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər] .

continue	baking	30	minutes	longer	.
继续	烘烤	-	分钟	更长	.

盖上盖子，放入中等温度（350°F）的烤箱烘烤 30 分钟。取下盖子，继续烘烤 30 分钟。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] .

6	servings	.
6	份量	.

6人份。

['kændid] [hæm] [loʊf]

Candied	Ham	Loaf
腩	火腿	面包

蜜饯火腿面包

[graʊnd] [hæm][ænd; ənd] [biːf]

Ground	ham	and	beef
地面	火腿	和	牛肉

碎火腿和牛肉

['menjuː][aɪ'diːə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

['kændid] [hæm] [loʊf]

Candied	Ham	Loaf
腩	火腿	面包

蜜饯火腿面包

[mæʃt] [swiːt] [pə'tetoz]

Mashed	Sweet	Potatoes
捣碎	甜的	土豆

红薯泥

['piːz]

Peas
豌豆

豌豆

['sɪnəmən] ['æp(ə)l]['sæləd]

Cinnamon	Apple	Salad
肉桂	苹果	沙拉

肉桂苹果沙拉

['kloʊvərliːf] [roʊlz]

Cloverleaf	Rolls
三叶草	卷

三叶草卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

Butter	or	Margarine
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['lemən] [flʌf] [paɪ]
Lemon Fluff Pie
柠檬 起毛 馅饼

柠檬棉花糖派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[ˌtuːˈtuː] [paʊndz] [graʊnd] [hæm]
2 pounds ground ham
2 磅 地面 火腿

2磅碎火腿

[wʌn] [paʊnd] [graʊnd] [biːf]
1 pound ground beef
1 磅 地面 牛肉

1磅碎牛肉

[ˌtuːˈtuː] [kʌps] [hoʊl] [wiːt] [bred] [krʌmz]
2 cups whole wheat bread crumbs
2 杯子 所有的 小麦 面包 面包屑

杯全麦面包屑

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 cup milk
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[ˌtuːˈtuː] [egz] , ['slaɪtli] ['biːtn]
2 eggs , slightly beaten
2 鸡蛋 , 轻微地 被打败

2个鸡蛋，略微打散

[wʌn] ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstərd]
1 teaspoon dry mustard
1 茶匙 干燥 芥末

1茶匙干芥末

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgər]
½ cup brown sugar
½ 杯子 棕色的 糖

半杯红糖

½ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kloʊvz]
½ teaspoon ground cloves
½ 茶匙 地面 丁香

½茶匙丁香粉

[soʊk] [bred] [krʌmz] [ɪn] [mɪlk] .
Soak bread crumbs in milk .
浸泡 面包 面包屑 在 牛奶 .

将面包屑浸泡在牛奶中。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] .
Add eggs .
添加 鸡蛋 .

加入鸡蛋。

[kəm'baɪn] [graʊnd] [hæm] , [graʊnd] [biːf] , ['mʌstərd] , [sɔːlt][ænd; ənd] [bred] ['mɪkstʃər] .

Combine	**ground**	**ham**	**,**	**ground**	**beef**	**,**	**mustard**	**,**	**salt**	**and**	**bread**	**mixture**	**.**
结合	地面	火腿	,	地面	牛肉	,	芥末	,	盐	和	面包	混合物	.

将碎火腿、碎牛肉、芥末、盐和面包混合物混合在一起。

[mɪks] [wel] .

Mix	**well**	**.**
混合	出色地	.

充分搅拌。

[mɪks] [tə'geðər] [braʊn] ['ʃʊgər] [ænd; ənd] [kloʊvz] [ænd; ənd] [spred] [ɪn] ['bɑːtəm] [ʌv; əv] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [loʊf] [pæn] .

Mix	**together**	**brown**	**sugar**	**and**	**cloves**	**and**	**spread**	**in**	**bottom**	**of**	**5**	**×**	**9**	**-**	**inch**	**loaf**	**pan**	**.**
混合	一起	棕色的	糖	和	丁香	和	传播	在	底部	的	5	×	9	-	英寸	面包	平底锅	.

将红糖和丁香混合，铺在 5 × 9 英寸面包模具的底部。

[pæk] ['mɪkstʃər] [ɪn] [pæn] , [beɪk] [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər] 1½ ['aʊərz] .

Pack	**mixture**	**in**	**pan**	**,**	**bake**	**in**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**1½**	**hours**	**.**
盒	混合物	在	平底锅	,	烤	在	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	1½	小时	.

将混合物装入烤盘，放入中等温度（350°F）的烤箱烘烤 1.5 小时。

[tɜːrn] ['ʌpsaɪd] [daʊn] [tuː; tə] [sɜːrv] .

Turn	**upside**	**down**	**to**	**serve**	**.**
转动	上行	向下	到	服务	.

倒扣即可食用。

- [tuː; tə] - ['sɝːvɪŋz] . -

10	**to**	**12**	**servings**	**.**	**20**
-	到	-	份量	.	-

10至12人份。20

['vɜːrsət(ə)l] [graʊnd] [miːt] [wɜːrks] ['menjuː] ['mædʒɪk]

Versatile	**Ground**	**Meat**	**Works**	**Menu**	**Magic**
多才多艺的	地面	肉	作品	菜单	魔法

多功能碎肉菜单魔法

[graʊnd] [miːt] [ɪz] [ðə; ði] ['beɪsɪs] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] [greɪt] [və'raɪəti] [ʌv; əv] ['pɑːpjələr] ['dɪʃɪz] .

Ground	**meat**	**is**	**the**	**basis**	**for**	**a**	**great**	**variety**	**of**	**popular**	**dishes**	**.**
地面	肉	是	这	基础	为了	一个	伟大的	种类	的	受欢迎的	菜肴	.

碎肉是许多流行菜肴的基础食材。

[its] [ə; eɪ] [tɑːp] ['feɪvərɪt] ,

It's	**a**	**top**	**favorite**	**,**
它是	一个	顶部	最喜欢的	,

它是最受欢迎的，

[frʌm; frəm] ['seɪvəri] ['sɔːsɪdʒ] ['pættaɪz] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] ['hɑːrti] ['brekfəst] [tuː; tə] [ə; eɪ] ['glæmərəs] [miːt] [loʊf] [fɔːr; fər] [ə; eɪ] ['festɪv] ['dɪnər] ['pɑːrti] .

from	**savory**	**sausage**	**patties**	**for**	**a**	**hearty**	**breakfast**	**to**	**a**	**glamorous**	**meat**	**loaf**	**for**	**a**	**festive**	**dinner**	**party**	**.**
从	美味的	香肠	肉饼	为了	一个	爽朗	早餐	到	一个	魅力四射	肉	面包	为了	一个	节日	晚餐	派对	.

从美味可口的香肠饼，适合丰盛的早餐，到精致的肉饼，适合节日晚宴。

[wət'evər] [ðə; ði] ['menjuː] , [ðə; ði] [ɪ'kɑːnəmi] ,

Whatever	**the**	**menu**	**,**	**the**	**economy**	**,**
任何	这	菜单	,	这	经济	,

无论菜单如何，无论经济状况如何，

[sɪm'plɪsəti] [ʌv; əv][ˌprepə'reɪʃ(ə)n][ænd; ənd][ˌvɜːrsə'tɪləti][ɪn] ['sɜːrvɪŋ] [ɪk'spleɪn][ðə; ði][ˌjuːnɪ'vɜːrs(ə)l] [ə'piːl]

simplicity	**of**	**preparation**	**and**	**versatility**	**in**	**serving**	**explain**	**the**	**universal**	**appeal**
简单	的	准备	和	多功能性	在	服务	解释	这	普遍的	上诉

[ʌv; əv] [graʊnd] [miːt] [tuː; tə] ['hoʊmmeɪkər] .

of	**ground**	**meat**	**to**	**homemakers**	**.**
的	地面	肉	到	家庭主妇	.

肉末的制作方法简单，食用方式多样，因此深受家庭主妇的喜爱。

[graʊnd] [biːf] , [viːl] , [pɔːrk][ɔːr] [læm] , [ɔːr][ə; eɪ][ˌkɑːmbɪ'neɪʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðiːz] ,

Ground	**beef**	**,**	**veal**	**,**	**pork**	**or**	**lamb**	**,**	**or**	**a**	**combination**	**of**	**these**	**,**
地面	牛肉	,	小牛肉	,	猪肉	或者	羊肉	,	或者	一个	组合	的	这些	,

碎牛肉、小牛肉、猪肉或羊肉，或它们的混合物，

[prə'vaidz] [ə; eɪ] [miːt] [dɪʃ] [fɔːr; fər] ['evri] [teɪst] .

provides	**a**	**meat**	**dish**	**for**	**every**	**taste**	**.**
提供	一个	肉	盘子	为了	每一个	品尝	.

提供各种口味的肉类菜肴。

[wɪð; wɪθ][ðə; ði] [miːt] [æz; əz][ðə; ði][faʊn'deɪʃ(ə)n][ʌv; əv][ðə; ði]['resəpi] ,

With	**the**	**meat**	**as**	**the**	**foundation**	**of**	**the**	**recipe**	**,**
和	这	肉	作为	这	基础	的	这	食谱	,

以肉为这道菜的基础，

['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] [ɑːr; ər]['ɔːf(ə)n] ['ædɪd] [tuː; tə] [ˌɪntrə'duːs] ['fleɪvər][və'raɪəti] .

other	**ingredients**	**are**	**often**	**added**	**to**	**introduce**	**flavor**	**variety**	**.**
其他	原料	是	经常	额外	到	介绍	味道	种类	.

为了增加口味多样性，通常还会添加其他配料。

['siːzniŋz] [tuː; tə] [tʃuːz] .

SEASONINGS	**TO**	**CHOOSE**	**.**
调味料	到	选择	.

可供选择的调味料。

['beɪsɪk] [prə'pɔːʃəns] [fɔːr; fər][ðə; ði] [mɔːr] ['kɑːmən] ['siːzniŋz] [ɑːr; ər][wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt] ,

Basic	**proportions**	**for**	**the**	**more**	**common**	**seasonings**	**are**	**1**	**teaspoon**	**salt**	**,**
基本的	比例	为了	这	更多的	常见的	调味料	是	1	茶匙	盐	,

常用调味料的基本比例为：1茶匙盐，

¼ ['tiːspuːn] ['pepər] [ænd; ənd][ˌtuː'tuː][tuː; tə][fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɑːpt] ['ʌnjən][fɔːr; fər] [iːtʃ] [paʊnd]

¼	**teaspoon**	**pepper**	**and**	**2**	**to**	**4**	**tablespoons**	**chopped**	**onion**	**for**	**each**	**pound**
¼	茶匙	胡椒	和	2	到	4	汤匙	切碎	洋葱	为了	每个	磅

[ʌv; əv] [miːt] .

of	**meat**	**.**
的	肉	.

每磅肉加入 ¼ 茶匙胡椒粉和 2 至 4 汤匙切碎的洋葱。

[seɪdʒ] , [taɪm] , ['mɑːrdʒərəm] , [kaɪ'en] ['pepər] , ['seləri] [sɔːlt] , ['tʃɪli] ['paʊdər] , ['kɜːri] ['paʊdər] ,

Sage	**,**	**thyme**	**,**	**marjoram**	**,**	**cayenne**	**pepper**	**,**	**celery**	**salt**	**,**	**Chili**	**powder**	**,**	**curry**	**powder**	**,**
圣人	,	百里香	,	马郁兰	,	辣椒	胡椒	,	芹菜	盐	,	辣椒	粉末	,	咖喱	粉末	,

[pə'priːkə] , ['mʌstərd] ,

paprika	**,**	**mustard**	**,**
辣椒	,	芥末	,

鼠尾草、百里香、马郁兰、辣椒粉、芹菜盐、辣椒粉、咖喱粉、甜椒粉、芥末

[kloʊvz] [ænd; ənd] ['nʌtmeg] [ɑːr; ər][sʌm; səm][ʌv; əv][ðə; ði] ['kɑːmənli] [juːst] [hɜːrb] [ænd; ənd]['spaɪsɪz] .

cloves	**and**	**nutmeg**	**are**	**some**	**of**	**the**	**commonly**	**used**	**herbs**	**and**	**spices**	**.**
丁香	和	肉豆蔻	是	一些	的	这	通常	用过的	草药	和	香料	.

丁香和肉豆蔻是一些常用的香料。

[wen] [ɛk'spɛrəˌmɛntɪŋ] [wɪð; wɪθ] [nuː] [ˌkɑːmbə'neɪʃənz] ,

When	**experimenting**	**with**	**new**	**combinations**	**,**
什么时候	实验	和	新的	组合	,

在尝试新的组合时，

[ˌaɪ 'tiː][ɪz][əd'vaɪzəb(ə)l][tuː; tə][juːz] [ðiːz] ['siːzniŋz] ['kɔːʃəsli] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [prə'pɔːʃəns] [wɪtʃ]

it	is	advisable	to	use	these	seasonings	cautiously	until	the	proportions	which
它	是	建议	到	使用	这些	调味料	谨慎地	直到	这	比例	哪个

[hæv; həv][ðə; ði] ['gretɪst] ['fleɪvər] [ə'piːl] [ɑːr; ər] [dɪ'skʌvərd] .

have	the	greatest	flavor	appeal	are	discovered	.
有	这	最	味道	上诉	是	发现	.

建议谨慎使用这些调味料，直到找到味道最佳的比例。

[ə; eɪ] [gʊd] [ruːl] [tuː; tə] ['fɑːloʊ] [ɪz] ⅛ ['tiːspuːn] [pər] [paʊnd] [ʌv; əv] [graʊnd] [miːt] [fɔːr; fər][ðə; ði]

A	good	rule	to	follow	is	⅛	teaspoon	per	pound	of	ground	meat	for	the
一个	好的	规则	到	跟随	是	⅛	茶匙	每	磅	的	地面	肉	为了	这

[strɔːŋgər] ['siːzniŋz] ,

stronger	seasonings	,
更强	调味料	,

对于味道较浓的调味料，一个比较好的方法是每磅碎肉使用⅛茶匙。

¼ ['tiːspuːn] [pər] [paʊnd] [ʌv; əv] [graʊnd] [miːt] [fɔːr; fər][ðə; ði] [mɔːr] [maɪld] ['siːzniŋz] .

¼	teaspoon	per	pound	of	ground	meat	for	the	more	mild	seasonings	.
¼	茶匙	每	磅	的	地面	肉	为了	这	更多的	温和的	调味料	.

对于口味较淡的调味料，每磅碎肉加入 ¼ 茶匙。

['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] [tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː] .

OTHER	INGREDIENTS	TO	ADD	.
其他	原料	到	添加	.

其他需添加的配料。

['toʊstɪd] [ɔːr] plain21

Toasted	or	plain21
烤过的	或者	plain21

烤过的或原味的21

[ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] [waɪt] , [hoʊl] [wiːt] [ɔːr] [raɪ] [bred] ; ['krækər] [krʌmz] ; [ænd; ənd] [roʊld] [oʊts] ,

enriched	white	,	whole	wheat	or	rye	bread	;	cracker	crumbs	;	and	rolled	oats	,
富含	白色的	,	所有的	小麦	或者	黑麦	面包	;	饼干	面包屑	;	和	滚动	燕麦	,

强化白面包、全麦面包或黑麦面包；饼干屑；以及燕麦片，

[raɪs][ɔːr] ['ʌðər] ['sɪrɪəls] [meɪ] [biː; bi] [kəm'baɪnd] [wɪð; wɪθ][ðə; ði] [graʊnd] [miːt] .

rice	or	other	cereals	may	be	combined	with	the	ground	meat	.
米	或者	其他	谷物	可能	是	合并	和	这	地面	肉	.

可以将米饭或其他谷物与碎肉混合在一起。

['greɪtɪd][ɔːr] [mæʃt] [pə'tetoz] [ɔːr] ['kærəts] , ['piːz] , [ænd; ənd]['greɪtɪd]['æp(ə)l][ɑːr; ər]['ɔːlsoʊ][ə'keɪʒən(ə)l]

Grated	or	mashed	potatoes	or	carrots	,	peas	,	and	grated	apple	are	also	occasional
磨碎的	或者	捣碎	土豆	或者	胡萝卜	,	豌豆	,	和	磨碎的	苹果	是	还	偶然

[ɪn'griːdiənts] .

ingredients	.
原料	.

土豆泥或胡萝卜泥、豌豆和苹果泥也是偶尔会加入的配料。

[ðə; ði][prə'pɔːrʃ(ə)n][ʌv; əv] [ðiːz] [fuːdz] ['ædɪd] [tuː; tə][ðə; ði] [graʊnd] [miːt] [meɪ] ['veri] [bʌt; bət][ʃʊd; ʃəd]

The	proportion	of	these	foods	added	to	the	ground	meat	may	vary	but	should
这	部分	的	这些	食物	额外	到	这	地面	肉	可能	各不相同	但	应该

[biː; bi] [kept] ['relətɪvli] [smɔːl] [fɔːr; fər][ðə; ði] [best] [miːt] ['fleɪvər] .

be	kept	relatively	small	for	the	best	meat	flavor	.
是	保留	相对地	小的	为了	这	最好的	肉	味道	.

这些食物添加到碎肉中的比例可以有所不同，但为了获得最佳的肉味，应该保持相对较少。

[ɪ'nʌf] ['lɪkwɪd] — [mɪlk] , ['wɔːtər] , ['vedʒtəb(ə)l][dʒuːsiz] , [suːp] [stɑːk] , [kænd] [ɔːr] [kʊkt] [tə'meɪtoʊz] ,

Enough	liquid	—	milk	,	water	,	vegetable	juices	,	soup	stock	,	canned	or	cooked	tomatoes	,
足够的	液体	—	牛奶	,	水	,	蔬菜	果汁	,	汤	库存	,	罐装	或者	煮熟	西红柿	,

足够的液体——牛奶、水、蔬菜汁、汤汁、罐装或煮熟的西红柿，

[tə'meɪtoʊ] ['ketʃəp] — [wɪl] [biː; bi] ['niːdɪd] [tuː; tə]['mɔɪs(ə)n][ðə; ði]['mɪkstʃər] , [ænd; ənd] [eg] [ɪz] ['nesəseri]

tomato	catchup	—	will	be	needed	to	moisten	the	mixture	,	and	egg	is	necessary
番茄	追赶	—	将要	是	需要	到	濡	这	混合物	,	和	蛋	是	必要的

[tuː; tə][hoʊld][ðə; ði] [ɪn'griːdiənts] [tə'geðər] .

to	hold	the	ingredients	together	.
到	抓住	这	原料	一起	.

番茄酱——用于润湿混合物，鸡蛋则用于将各种食材粘合在一起。

[weɪz] [tuː; tə] [sɜːrv] .

WAYS	TO	SERVE	.
方式	到	服务	.

服务方式。

[miːt] [loʊvz] [ænd; ənd] [miːt] [bɔːlz] [ɑːr; ər][pər'hæps][ðə; ði][moʊst]['juːʒuəl] [weɪz] [ɪn] [wɪtʃ] [graʊnd]

Meat	loaves	and	meat	balls	are	perhaps	the	most	usual	ways	in	which	ground
肉	面包	和	肉	球	是	也许	这	最多	通常	方式	在	哪个	地面

[miːt] ['mɪkstʃɝz] [ɑːr; ər] [sɜːrvd] .

meat	mixtures	are	served	.
肉	混合物	是	服务	.

肉饼和肉丸可能是最常见的肉馅混合物的食用方式。

[tuː; tə][ˌeɪ diː 'diː][və'raɪəti] , [ðə; ði] [miːt] ['mɪkstʃər] [meɪ] [biː; bi] [beɪkt] [ɪn][lɑːrdʒ][ɔːr][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [rɪŋ]

To	add	variety	,	the	meat	mixture	may	be	baked	in	large	or	individual	ring
到	添加	种类	,	这	肉	混合物	可能	是	烘焙	在	大的	或者	个人	戒指

[moʊldz] ,

molds	,
模具	,

为了增加多样性，可以将肉馅混合物放入大型或小型环形模具中烘烤。

['mʌfɪn] [pænz] , [ɔːr][ɪn] ['veriəs] [ʃeɪps] [fɔːr; fər][ˌɪndɪ'vɪdʒuəl] [loʊvz] .

muffin	pans	,	or	in	various	shapes	for	individual	loaves	.
松饼	平底锅	,	或者	在	各种各样的	形状	为了	个人	面包	.

可以用松饼模具，也可以用各种形状的模具烤制单个面包。

[pə'tetoz] , [griːn] ['pepərz] , ['ʌnjənz] ,

Potatoes	,	green	peppers	,	onions	,
土豆	,	绿色的	辣椒	,	洋葱	,

土豆、青椒、洋葱

[eg] [plænt][ænd; ənd] [skwɑːʃ] [ɑːr; ər][ə; eɪ] [fjuː] [ʌv; əv][ðə; ði]['vedʒtəb(ə)lz] [ðæt] [lend] [ðəm'selvz] [tuː; tə]

egg	plant	and	squash	are	a	few	of	the	vegetables	that	lend	themselves	to
蛋	植物	和	壁球	是	一个	很少	的	这	蔬菜	那	借	他们自己	到

[ə; eɪ] [miːt] ['stʌfɪŋ] .

a	meat	stuffing	.
一个	肉	馅	.

茄子和南瓜是几种适合做肉馅的蔬菜。

[graʊnd] [miːt] [ænd; ənd]['vedʒtəb(ə)l][ˌkɑːmbə'neɪʃənz][ɑːr; ər]['ɔːf(ə)n] [prɪ'perd] [æz; əz] ['frɪtərz] .

Ground	meat	and	vegetable	combinations	are	often	prepared	as	fritters	.
地面	肉	和	蔬菜	组合	是	经常	准备	作为	油炸饼	.

肉末和蔬菜混合物通常被制成油炸食品。

[graʊnd] [miːt] ['mɪkstʃɝz] (['prɪnsəpli] [miːt] [wɪð; wɪθ] [hɜːrb] [ɔːr]['spaɪsɪz][fɔːr; fər] ['siːzənɪŋ]) [ə'pɪr]

Ground	meat	mixtures	(	principally	meat	with	herbs	or	spices	for	seasoning	)	appear
地面	肉	混合物	(	主要	肉	和	草药	或者	香料	为了	调料	)	出现

[ɑːn][ðə; ði]['menjuː][æz; əz] [miːt] ['pættaɪz] ;

on	the	menu	as	meat	patties	;
在	这	菜单	作为	肉	肉饼	;

菜单上以肉饼的形式出现碎肉混合物（主要是肉加上香草或香料调味）;

[miːt] ['sɔːsɪz] [fɔːr; fər][ˌmækə'roʊni] , [spə'geti] , ['nuːd(ə)lz][ænd; ənd][raɪs] ; [miːt] ['drʌmstik] ; ['fɪlɪŋz]

meat	sauces	for	macaroni	,	spaghetti	,	noodles	and	rice	;	meat	drumsticks	;	fillings
肉	酱汁	为了	通心粉	，	意大利细面条	，	面条	和	米	；	肉	鸡腿	；	填充物

[fɔːr; fər] [miːt] [paɪz][ɔːr] [tɑːts] ;

for	meat	pies	or	tarts	;
为了	肉	馅饼	或者	蛋挞	；

通心粉、意大利面、面条和米饭的肉酱；肉腿；肉馅饼或肉挞的馅料；

['tɔpiŋz] [fɔːr; fər] [miːt] ['ʃɔːrtkeɪk] , [ænd; ənd][æz; əz] ['feɪvərɪt] ['kæsəroʊl] ['dɪʃɪz] . -

toppings	for	meat	shortcakes	,	and	as	favorite	casserole	dishes	.	22
配料	为了	肉	草莓蛋糕	，	和	作为	最喜欢的	沙锅	菜肴	.	-

可作为肉馅饼的配料，也可作为受欢迎的砂锅菜。22

['bɑːbikjuːd] [pɔːrk] [tʃɔps]

Barbecued	Pork	Chops
烧烤	猪肉	排骨

烤猪排

[rɪb] [tʃɔps]

Rib	Chops
肋骨	排骨

肋排

['menjuː][aɪ'diːə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

['bɑːbikjuːd] [pɔːrk] [tʃɔps]

Barbecued	Pork	Chops
烧烤	猪肉	排骨

烤猪排

['bʌtərd] [raɪs]

Buttered	Rice
涂黄油的	米

黄油米饭

['brɑːkəli]

Broccoli
西兰花

西兰花

['kjuːkʌmbər]['sæləd]

Cucumber	Salad
黄瓜	沙拉

黄瓜沙拉

[kɔːrn] [miːl] ['mʌfɪn]

Corn	Meal	Muffins
玉米	一顿饭	松饼

玉米粉松饼

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

Butter	or	Margarine
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['dʒeli][roʊl]

Jelly	Roll
果冻	卷

果冻卷

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[sɪks][pɔːrk][rɪb][ɔːr][lɔɪn] [tʃɔps] , [kʌt][wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
6 pork rib or loin chops , cut 1 inch thick
6 猪肉 肋骨 或者 腰部 排骨 , 切 1 英寸 厚的

6块猪肋排或里脊排，切成1英寸厚的块。

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['pepər]
½ teaspoon pepper
½ 茶匙 胡椒

半茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
2 tablespoons flour
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [prɪ'perd] ['mʌstərd]
2 tablespoons prepared mustard
2 汤匙 准备 芥末

2汤匙芥末酱

¼ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
¼ cup chopped onion
¼ 杯子 切碎 洋葱

¼ 杯切碎的洋葱

½ ['tiːspuːn] [greɪvd] [kloʊvz]
½ teaspoon ground cloves
½ 茶匙 地面 丁香

½茶匙丁香粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['wʊstəʃiə] [sɔːs]
2 tablespoons Worcestershire sauce
2 汤匙 伍斯特郡 酱

2汤匙伍斯特沙司

[wʌn][kʌp][dʒuːs][frʌm; frəm]['æp(ə)l] , [piːtʃ] , [bred] [ænd; ənd] ['bʌtər] [ɔːr] [swiːt] ['pɪkəlz]
1 cup juice from apple , peach , bread and butter or sweet pickles
1 杯子 汁 从 苹果 , 桃 , 面包 和 黄油 或者 甜的 泡菜

一杯苹果汁、桃汁、面包黄油汁或甜腌黄瓜汁

[wʌn][kʌp] ['ketʃəp]
1 cup catchup
1 杯子 追赶

杯追赶

[braʊn] [tʃɔps][ɪn] ['fraɪɪŋ] - [pæn] .
Brown chops in frying - pan .
棕色的 排骨 在 煎炸 - 平底锅 .

用煎锅煎至肉排呈棕色。

['siːz(ə)n][wɪð; wɪθ][sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər] .
Season with salt and pepper .
季节 和 盐 和 胡椒 .

用盐和胡椒调味。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(Let's Cook Meat Recipes You'll Like)

第3/4页

[mɪks]['flaʊər][ænd; ənd] ['mʌstərd] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [smuːð] [peɪst] .

Mix	**flour**	**and**	**mustard**	**to**	**make**	**a**	**smooth**	**paste**	**.**
混合	面粉	和	芥末	到	制作	一个	光滑的	粘贴	.

将面粉和芥末混合成光滑的糊状物。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'griːdiənts] [ænd; ənd] [blend] [wel] .

Add	**remaining**	**ingredients**	**and**	**blend**	**well**	**.**
添加	其余的	原料	和	混合	出色地	.

加入剩余食材，搅拌均匀。

[pɔːr] ['mɪkstʃər]['oʊvər] [tʃɔps] , ['kʌvər] ['kloʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [fɔːr; fər][wʌn]['aʊər] .

Pour	**mixture**	**over**	**chops**	**,**	**cover**	**closely**	**and**	**cook**	**slowly**	**for**	**1**	**hour**	**.**
倒	混合物	超过	排骨	,	覆盖	密切	和	厨师	缓慢地	为了	1	小时	.

将混合物浇在肉排上，盖紧盖子，小火慢炖 1 小时。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] .

6	**servings**	**.**
6	份量	.

6人份。

[smoʊkt] [hæm] [slaɪs] — ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [gleɪz]

Smoked	**Ham**	**Slice**	**—**	**Apricot**	**Glaze**
熏制	火腿	片	—	杏	釉

烟熏火腿片——杏子酱

[smoʊkt] [hæm] [slaɪs]

Smoked	**ham**	**slice**
熏制	火腿	片

烟熏火腿片

['menjuː][aɪ'diːə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[hæm] [slaɪs] - ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [gleɪz]

Ham	**Slice**	**-**	**Apricot**	**Glaze**
火腿	片	-	杏	釉

火腿片配杏子酱

[mæʃt] [pə'tetoz]

Mashed	**Potatoes**
捣碎	土豆

土豆泥

[ə'spærəgəs]

Asparagus
芦笋

芦笋

['letɪs] - [tə'meɪtoʊ]['sæləd]

Lettuce	**-**	**Tomato**	**Salad**
莴苣	-	番茄	沙拉

生菜番茄沙拉

[hɑːt] ['bɪskɪts]
Hot Biscuits
热的 饼干

热饼干

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[aɪs] [kriːm]
Ice Cream
冰 奶油

冰淇淋

['braʊniz]
Brownies
布朗尼蛋糕

布朗尼蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[smoʊkt] [hæm] [slaɪs] , [kʌt] [wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
Smoked ham slice , cut 1 inch thick
熏制 火腿 片 , 切 1 英寸 厚的

烟熏火腿片，切成1英寸厚

[wʌn][noʊ] . - [kæn; kən]['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [hævz]
1 No . 303 can apricot halves
1 不 . - 能 杏 一半

罐303号杏子半粒

½ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kloʊvz]
½ teaspoon ground cloves
½ 茶匙 地面 丁香

½茶匙丁香粉

¼ ['tiːspuːn] ['ɔːlspaɪs]
¼ teaspoon allspice
¼ 茶匙 多香果

¼茶匙五香粉

½ ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
½ teaspoon cinnamon
½ 茶匙 肉桂

½茶匙肉桂

[dreɪn] ['eɪprɪkɒts] [ænd; ənd] [seɪv] [dʒuːs] .
Drain apricots and save juice .
流走 杏子 和 节省 汁 .

将杏子沥干，保留汁液。

[set] ['regjuleɪtər] [tuː; tə] [brɔɪl] .
Set regulator to broil .
放 监管机构 到 烤 .

将调节器调至烧烤模式。

[pleɪs] [hæm] [slaɪs] [ɑːn] ['brɔɪlər] [ræk] [ænd; ənd] [ɪn'sɜːrt] ['brɔɪlər] [ræk] [ænd; ənd] [pæn] [soʊ] [ðə; ði] [tɑːp]

Place	ham	slice	on	broiler	rack	and	insert	broiler	rack	and	pan	so	the	top
地方	火腿	片	在	肉鸡	架子	和	插入	肉鸡	架子	和	平底锅	所以	这	顶部

['sɜːrfɪs] [ʌv; əv] [ðə; ði] [miːt] [ɪz] [ˌtuː'tuː] [tuː; tə] [θriː] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm] [ðə; ði] [hiːt] .

surface	of	the	meat	is	2	to	3	inches	from	the	heat	.
表面	的	这	肉	是	2	到	3	英寸	从	这	热	.

将火腿片放在烤架上，然后将烤架和烤盘放入烤箱，使肉的上表面距离热源 2 到 3 英寸。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð; wɪθ] ['spaɪsɪz] [ænd; ənd] [brɔɪl] [ʌn'tɪl] ['naɪsli] [braʊn] , [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , ['beɪstɪŋ]

Sprinkle	with	spices	and	broil	until	nicely	browned	,	about	10	minutes	,	basting
撒	和	香料	和	烤	直到	很好	棕色	,	关于	-	分钟	,	涂抹

[ə'keɪʒ(ə)nəli] [wɪð; wɪθ] ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [dʒuːs] .

occasionally	with	apricot	juice	.
偶尔	和	杏	汁	.

撒上香料，烤至表面呈金黄色，约 10 分钟，期间不时刷上杏汁。

[tɜːrn] , ['sprɪŋk(ə)l] [hæm] [wɪð; wɪθ] [rɪ'meɪnɪŋ] ['spaɪsɪz] , [kən'tɪnjuː] ['brɔɪlɪŋ] , ['beɪstɪŋ] [wɪð; wɪθ]

Turn	,	sprinkle	ham	with	remaining	spices	,	continue	broiling	,	basting	with
转动	,	撒	火腿	和	其余的	香料	,	继续	烤制	,	涂抹	和

['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [dʒuːs] [ʌn'tɪl] [dʌn] , [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] .

apricot	juice	until	done	,	about	10	minutes	.
杏	汁	直到	完毕	,	关于	-	分钟	.

翻面，在火腿上撒上剩余的香料，继续烤制，期间刷上杏汁，直至烤熟，大约 10 分钟。

[faɪv] ['mɪnɪts] [bɪ'fɔːr] [hæm] [slaɪs] [ɪz] [dʌn] , [ə'reɪndʒ] ['æprɪkɑːt; 'eɪprɪkɑːt] [hævz] , [kʌt] ['sɜːrfɪs] [daʊn] ,

Five	minutes	before	ham	slice	is	done	,	arrange	apricot	halves	,	cut	surface	down	,
五	分钟	前	火腿	片	是	完毕	,	安排	杏	一半	,	切	表面	向下	,

火腿片烤好前五分钟，将杏子对半切开，切面朝下摆放在火腿片上。

[ɑːn] [hæm] [ænd; ənd] [kən'tɪnjuː] ['brɔɪlɪŋ] [ʌn'tɪl] [hæm] [ɪz] [dʌn] [ænd; ənd] ['eɪprɪkɒts] [ɑːr; ər] ['laɪtli] [braʊn]

on	ham	and	continue	broiling	until	ham	is	done	and	apricots	are	lightly	browned
在	火腿	和	继续	烤制	直到	火腿	是	完毕	和	杏子	是	轻轻	棕色

.

:

.

将杏干放在火腿上，继续烤至火腿熟透，杏干略呈褐色。

[spuːn] ['beɪstɪŋ] ['lɪkwɪd] ['oʊvər] [hæm] [ænd; ənd] ['eɪprɪkɒts] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] .

Spoon	basting	liquid	over	ham	and	apricots	before	serving	.
勺子	涂抹	液体	超过	火腿	和	杏子	前	服务	.

上菜前，将腌制汁液淋在火腿和杏子上。

[fɔːr] [tuː; tə] [sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] . -

4	to	6	servings	.	23
4	到	6	份量	.	-

4至6人份。23

['resəpɪz] [fɔːr; fər] [pɔːrk] ['leftəuvə]

RECIPES	FOR	PORK	LEFTOVERS
食谱	为了	猪肉	剩菜

猪肉剩菜的食谱

[hæm] - ['nuːd(ə)l] - ['mʌʃrʊm] ['kæsəroʊl]

Ham	-	Noodle	-	Mushroom	Casserole
火腿	-	面条	-	蘑菇	沙锅

火腿面条蘑菇砂锅

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kjuːbd] [kʊkt] [hæm]

2	cups	cubed	cooked	ham
2	杯子	立方	煮熟	火腿

杯切丁的熟火腿

[wʌn][eɪt] - [aʊns] ['pækɪdʒ] [brɔːd] ['nuːd(ə)lz]
1 **8** **-** **ounce** **package** **broad** **noodles**
1 8 - 盎司 包裹 广阔 面条

1包8盎司宽面条

['wɔːtər]
Water
水

水

[wʌn][θriː] - [aʊns] [kæn; kən] ['mʌʃrʊmz]
1 **3** **-** **ounce** **can** **mushrooms**
1 3 - 盎司 能 蘑菇

1罐3盎司装蘑菇

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
3 **tablespoons** **butter** **or** **margarine**
3 汤匙 黄油 或者 人造黄油

3汤匙黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt]['flaʊər]
¼ **cup** **enriched** **flour**
¼ 杯子 富含 面粉

¼ 杯精制面粉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [mɪlk] ([ɔːr] [mɪlk] [ænd; ənd] ['mʌʃrʊm] ['lɪkwɪd])
2 **cups** **milk** **(** **or** **milk** **and** **mushroom** **liquid** **)**
2 杯子 牛奶 (或者 牛奶 和 蘑菇 液体)

杯牛奶（或牛奶和蘑菇汁）

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

½ ['tiːspuːn] ['pepər]
½ **teaspoon** **pepper**
½ 茶匙 胡椒

半茶匙胡椒粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] [pə'mentoʊ]
1 **tablespoon** **chopped** **pimiento**
1 汤匙 切碎 辣椒

1汤匙切碎的甜椒

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɑːpt] ['pɑːrsli] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
1 **tablespoon** **chopped** **parsley** **,** **if** **desired**
1 汤匙 切碎 香菜 , 如果 想要的

如果需要，可加入 1 汤匙切碎的欧芹。

[kʊk] ['nuːd(ə)lz][ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd]['wɔːtər][ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cook **noodles** **in** **boiling** **salted** **water** **until** **tender** **.**
厨师 面条 在 沸腾 咸的 水 直到 投标 .

将面条放入沸腾的盐水中煮至软熟。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

[kʊk] ['mʌʃrʊmz] [ɪn] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] [ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .
Cook **mushrooms** **in** **butter** **or** **margarine** **until** **lightly** **browned** **.**
厨师 蘑菇 在 黄油 或者 人造黄油 直到 轻轻 棕色 .

用黄油或人造黄油将蘑菇煎至微黄。

[rɪ'muːv] ['mʌʃrʊmz] , [ˌeɪ diː 'diː]['flaʊər][ænd; ənd][mɪks] [wel] .

Remove	**mushrooms**	**,**	**add**	**flour**	**and**	**mix**	**well**	**.**
消除	蘑菇	,	添加	面粉	和	混合	出色地	.

取出蘑菇，加入面粉并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] ['grædʒuəli] [ænd; ənd] [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Add	**milk**	**gradually**	**and**	**cook**	**,**	**stirring**	**constantly**	**until**	**thickened**	**.**
添加	牛奶	逐步地	和	厨师	,	搅拌	不断地	直到	增稠	.

慢慢加入牛奶，边加边搅拌，直到牛奶变稠。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt] , ['pepər] , [pə'mentoʊ] , ['pɑːrsli] [ænd; ənd][hæm] .

Add	**salt**	**,**	**pepper**	**,**	**pimiento**	**,**	**parsley**	**and**	**ham**	**.**
添加	盐	,	胡椒	,	辣椒	,	香菜	和	火腿	.

加入盐、胡椒、甜椒、欧芹和火腿。

[ə'reɪndʒ] [ðə; ði] [kʊkt] ['nuːd(ə)lz][ɪn][ə; eɪ] [griːst] 1½ - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .

Arrange	**the**	**cooked**	**noodles**	**in**	**a**	**greased**	**1½**	**-**	**quart**	**casserole**	**.**
安排	这	煮熟	面条	在	一个	涂油	1½	-	夸脱	沙锅	.

将煮熟的面条放入抹了油的1.5夸脱砂锅中。

[ˌeɪ diː 'diː][hæm] ['mɪkstʃər] , [ə'reɪndʒ] ['mʌʃrʊmz] [ɑːn][tɑːp] .

Add	**ham**	**mixture**	**,**	**arrange**	**mushrooms**	**on**	**top**	**.**
添加	火腿	混合物	,	安排	蘑菇	在	顶部	.

加入火腿混合物，在上面放上蘑菇。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**45**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 45 分钟。

[sɪks][tuː; tə][eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz] .

6	**to**	**8**	**servings**	**.**
6	到	8	份量	.

6至8人份。

[swɪs] ['sæləd]

Swiss	**Salad**
瑞士	沙拉

瑞士沙拉

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [kjuːbd] [kʊkt] [pɔːrk]

2	**cups**	**cubed**	**cooked**	**pork**
2	杯子	立方	煮熟	猪肉

杯切丁的熟猪肉

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] ['piːz]

1	**cup**	**cooked**	**peas**
1	杯子	煮熟	豌豆

杯煮熟的豌豆

½ [kʌp] [frentʃ] ['dresɪŋ]

½	**cup**	**French**	**dressing**
½	杯子	法语	敷料

半杯法式沙拉酱

½ [kʌp] [daɪst] ['seləri]

½	**cup**	**diced**	**celery**
½	杯子	切丁	芹菜

半杯切丁芹菜

½ [kʌp] ['wɔːlnʌt] [miːts] , ['broʊkən]

½	**cup**	**walnut**	**meats**	**,**	**broken**
½	杯子	核桃	肉类	,	破碎的

半杯碎核桃仁

[sɪks] ['letɪs] [liːvz]
6 **lettuce** **leaves**
6 莴苣 树叶

6片生菜叶

[pə'priːkə]
Paprika
辣椒

辣椒

['meɪəneɪz]
Mayonnaise
蛋黄酱

蛋黄酱

[ˌtuː'tuː][hɑːrd] - [kʊkt] [egz]
2 **hard** **-** **cooked** **eggs**
2 难的 - 煮熟 鸡蛋

2个煮熟的鸡蛋

[sɪks] [stʌft] ['ɑːlɪvz]
6 **stuffed** **olives**
6 填充 橄榄

6颗酿橄榄

['mærɪneɪt] [miːt] [ænd; ənd] ['piːz] [ɪn] [frentʃ] ['dresɪŋ] [ænd; ənd] [tʃɪl] .
Marinate **meat** **and** **peas** **in** **French** **dressing** **and** **chill** **.**
腌制 肉 和 豌豆 在 法语 敷料 和 寒意 .

将肉和豌豆用法式沙拉酱腌制，然后冷藏。

[ˌeɪ diː 'diː] ['seləri] [ænd; ənd] [nʌts] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [ɑːn] ['letɪs] [liːvz] .
Add **celery** **and** **nuts** **and** **arrange** **on** **lettuce** **leaves** **.**
添加 芹菜 和 坚果 和 安排 在 莴苣 树叶 .

加入芹菜和坚果，摆放在生菜叶上。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][pə'priːkə][ænd; ənd][dɑːt][wɪð; wɪθ] ['meɪəneɪz] .
Sprinkle **with** **paprika** **and** **dot** **with** **mayonnaise** **.**
撒 和 辣椒 和 点 和 蛋黄酱 .

撒上辣椒粉，点缀上蛋黄酱。

[kʌt] [iːtʃ] [eg] ['ɪntuː][sɪks]['slaɪsɪz] .
Cut **each** **egg** **into** **6** **slices** **.**
切 每个 蛋 进入 6 切片 .

将每个鸡蛋切成6片。

[rɪ'muːv] [eg] [joʊk][frʌm; frəm] [eg] ['slaɪsɪz] .
Remove **egg** **yolk** **from** **egg** **slices** **.**
消除 蛋 蛋黄 从 蛋 切片 .

从蛋片中取出蛋黄。

[ə'reɪndʒ] [ðə; ði] [waɪt] [rɪŋz] [ə'raʊnd] [ðə; ði]['sæləd] .
Arrange **the** **white** **rings** **around** **the** **salad** **.**
安排 这 白色的 戒指 大约 这 沙拉 .

将白色圆环摆放在沙拉周围。

[kʌt] [iːtʃ] ['ɑːlɪv] ['ɪntuː][fɔːr]['slaɪsɪz] .
Cut **each** **olive** **into** **4** **slices** **.**
切 每个 橄榄 进入 4 切片 .

将每颗橄榄切成 4 片。

[ˌoʊvər'læp][ˌtuː'tuː] ['ɑːlɪv] ['slaɪsɪz][ˌɪn'saɪd] [iːtʃ] [rɪŋ] [ʌv; əv] [eg] [waɪt] .
Overlap **2** **olive** **slices** **inside** **each** **ring** **of** **egg** **white** **.**
重叠 2 橄榄 切片 里面 每个 戒指 的 蛋 白色的 .

将两片橄榄片重叠放置在每个蛋白圈内。

[pres] [ðə; ði] [eg] [joʊk] [θruː] [ə; eɪ] [sɪv] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l]['oʊvər][ðə; ði]['sæləd] .

Press	**the**	**egg**	**yolks**	**through**	**a**	**sieve**	**and**	**sprinkle**	**over**	**the**	**salad**	**.**
按	这	蛋	蛋黄	通过	一个	筛	和	撒	超过	这	沙拉	.

将蛋黄过筛，撒在沙拉上。

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] ['sɝːvɪŋz] . -

4	**to**	**6**	**servings**	**.**	**24**
4	到	6	份量	.	-

4至6人份。24

[læm] [kʌts] [ænd; ənd] ['kʊkɪŋ] ['meθədz]

Lamb	**Cuts**	**and**	**Cooking**	**Methods**
羊肉	削减	和	烹饪	方法

羊肉部位及烹饪方法

[læm] ['ʃoʊldər] [tʃɔps]

Lamb	**Shoulder**	**Chops**
羊肉	肩膀	排骨

羊肩排

[roʊst] : [roʊld] [ænd; ənd] ['kʊʃ(ə)n] - [staɪl] ['ʃoʊldər] ; [kraʊn] [roʊst] ; [lɔɪn] [roʊst] ; ['boʊnləs] ['sɜːrlɔɪn] ; [leg] ; [brest] [ænd; ənd][loʊf] .

ROAST	**:**	**Rolled**	**and**	**cushion**	**-**	**style**	**shoulder**	**;**	**crown**	**roast**	**;**	**loin**	**roast**	**;**	**boneless**	**sirloin**	**;**	**leg**	**;**	**breast**	**and**	**loaf**	**.**
烤	:	滚动	和	软垫	-	风格	肩膀	;	王冠	烤	;	腰部	烤	;	无骨	西冷牛排	;	腿	;	胸部	和	面包	.

烤肉：卷肩肉和垫肩肉；皇冠烤肉；腰肉烤肉；无骨西冷；腿肉；胸肉和肉饼。

[brɔɪl] : ['ʃoʊldər] , [rɪb] , [lɔɪn][ænd; ənd] ['ɪŋglɪʃ] [tʃɔps] ; [steɪks] ; ['pættaɪz] ; ['lɪvər][ænd; ənd] ['kidniz] .

BROIL	**:**	**Shoulder**	**,**	**rib**	**,**	**loin**	**and**	**English**	**chops**	**;**	**steaks**	**;**	**patties**	**;**	**liver**	**and**	**kidneys**	**.**
烤	:	肩膀	,	肋骨	,	腰部	和	英语	排骨	;	牛排	;	肉饼	;	肝	和	肾脏	.

烤肉：肩肉、肋排、腰肉和英式猪排；牛排；肉饼；肝脏和肾脏。

['pænˌbrɔɪl] : [ðə; ði] [seɪm] [kʌts] [æz; əz] [prɪ'perd] [baɪ] ['brɔɪlɪŋ] .

PANBROIL	**:**	**The**	**same**	**cuts**	**as**	**prepared**	**by**	**broiling**	**.**
油煎	:	这	相同的	削减	作为	准备	经过	烤制	.

煎烤：与烤制方法相同的切块。

[kʌts] [kʊkt] [baɪ] [ðɪs] ['meθəd] [ɑːr; ər] [kʌt] ['θɪnər] [ðæn; ðən] [ðoʊz] [kʊkt] [baɪ] ['brɔɪlɪŋ] .

Cuts	**cooked**	**by**	**this**	**method**	**are**	**cut**	**thinner**	**than**	**those**	**cooked**	**by**	**broiling**	**.**
削减	煮熟	经过	这	方法	是	切	更薄	比	那些	煮熟	经过	烤制	.

用这种方法烹饪的肉块比用烤的方法烹饪的肉块切得更薄。

['pænˌfraɪ] :

PANFRY	**:**
煎	:

煎炸：

['ʃoʊldər] [tʃɔps] ; [rɪb][ænd; ənd][lɔɪn] [tʃɔps] ; [steɪks] ; ['pættaɪz] ; ['lɪvər][ænd; ənd] ['kidniz] .

Shoulder	**chops**	**;**	**rib**	**and**	**loin**	**chops**	**;**	**steaks**	**;**	**patties**	**;**	**liver**	**and**	**kidneys**	**.**
肩膀	排骨	;	肋骨	和	腰部	排骨	;	牛排	;	肉饼	;	肝	和	肾脏	.

肩胛肉排；肋排和腰肉排；牛排；肉饼；肝脏和肾脏。

[breɪz] : ['ʃoʊldər] [tʃɔps] ; [brest] ; ['rɪblɪt] ; [steɪks] ; [nek] ['slaɪsɪz] ; [ʃæŋks] [ænd; ənd] [kjuːbz] .

BRAISE	**:**	**Shoulder**	**chops**	**;**	**breast**	**;**	**riblets**	**;**	**steaks**	**;**	**neck**	**slices**	**;**	**shanks**	**and**	**cubes**	**.**
烩	:	肩膀	排骨	;	胸部	;	肋骨	;	牛排	;	脖子	切片	;	小腿	和	立方体	.

炖煮：肩胛肉；胸肉；肋排；牛排；颈肉片；腱子肉和腱块。

[kʊk] [ɪn] ['lɪkwɪd] : [nek] ; ['rɪblɪt] ; [ʃæŋks] ; [stuː] [miːt] ; ['hɑːrts] [ænd; ənd] ['kidniz] .

COOK	**IN**	**LIQUID**	**:**	**Neck**	**;**	**riblets**	**;**	**shanks**	**;**	**stew**	**meat**	**;**	**hearts**	**and**	**kidneys**	**.**
厨师	在	液体	:	脖子	;	肋骨	;	小腿	;	炖	肉	;	心	和	肾脏	.

用液体烹煮：猪颈肉；猪肋排；猪腱；炖肉；猪心和猪肾。

['ʌðər] [fækts] [ə'baʊt] [læm]
Other Facts About Lamb
其他 事实 关于 羊肉

关于羊肉的其他知识

[læm] [kʌmz] [frʌm; frəm][ə; eɪ] [jʌŋ] ['ænɪm(ə)l][ænd; ənd] ['præktɪkli] [ɔ:l] [kʌts] [meɪ] [bi:; bi] [kʊkt] [baɪ]
Lamb comes from a young animal and practically all cuts may be cooked by
羊肉 来 从 一个 年轻的 动物 和 几乎 全部 削减 可能 是 煮熟 经过
['roʊstɪŋ] ,
roasting ,
烘焙 ,

羊肉取自幼龄动物，几乎所有部位都可以烤制烹饪。

['brɔɪlɪŋ] [ɔ:r] .
broiling or panbroiling .
烤制 或者 煎烤 .

烤或煎。

[ði:z] [kʌts] [meɪ] [bi:; bi] [sɜ:rvd] ['mi:diəm] [ɔ:r] [wel] [dʌn] .
These cuts may be served medium or well done .
这些 削减 可能 是 服务 中等的 或者 出色地 完毕 .

这些肉块可以做成五分熟或全熟。

[læm] [nek] , [ʃæŋks] [ænd; ənd] [brests] [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [breɪzd] [ɔ:r] [kʊkt] [ɪn]['lɪkwɪd][ʌn'tɪl] [wel] [dʌn]
Lamb neck , shanks and breasts should be braised or cooked in liquid until well done
羊肉 脖子 , 小腿 和 乳房 应该 是 炖 或者 煮熟 在 液体 直到 出色地 完毕
.
:
.

羊颈肉、羊腿肉和羊胸肉应该用汤汁炖煮至全熟。

[ðə; ði] “ [fel] ” [ɔ:r]['peɪpər] - [laɪk] ['kʌvərɪŋ] , [ʃʊd; ʃəd][nɑ:t][bi:; bi] [rɪ'mu:vd] [frʌm; frəm][ðə; ði][leg][ʌv; əv]
The “ fell ” or paper - like covering , should not be removed from the leg of
这 “ 跌倒 ” 或者 纸 - 喜欢 覆盖 , 应该 不是 是 已移除 从 这 腿 的
[læm] [bɪ'kəz, bɪ'kɔ:z][ðə; ði][leg] ,
lamb because the leg ,
羊肉 因为 这 腿 ,

羊腿上的“皮”或纸状覆盖物不应该去除，因为羊腿

[wɪð; wɪθ] “ [fel] ” [ɑ:n] , [wɪl] [roʊst][ɪn] [les] [taɪm] , [hoʊld][ɪts] [ʃeɪp] ['betər] [ænd; ənd][bi:; bi]['dʒu:si:ə] ;
with “ fell ” on , will roast in less time , hold its shape better and be juicier ;
和 “ 跌倒 ” 在 , 将要 烤 在 较少的 时间 , 抓住 它是 形状 更好的 和 是 多汁 ;

如果烤制时带有“fell”字样，则烘烤时间更短，形状保持得更好，而且更多汁；

[ðə; ði] “ [fel] ” [ɪz] [rɪ'mu:vd] [frʌm; frəm] [tʃɔps] [ænd; ənd] [steɪks] .
the “ fell ” is removed from chops and steaks .
这 “ 跌倒 ” 是 已移除 从 排骨 和 牛排 .

肉排和牛排上的“肥肉”会被去除。

[læm] , [æt; ət][ɪts] [best] , [ʃʊd; ʃəd][bi:; bi] [sɜ:rvd] [hɑ:t][ɔ:r][koʊld] . . . ['nevər] [ˌlu:k'wɔ:rm] .
Lamb , at its best , should be served hot or cold . . . never lukewarm .
羊肉 , 在 它是 最好的 , 应该 是 服务 热的 或者 寒冷的 . . . 绝不 温 .

羊肉最好是趁热或冷食……绝不能温吞。

['froʊz(ə)n] [læm] [kʌts] [meɪ] [bi:; bi] [stɔ:rd] [æt; ət] 0° [ef] . [ɔ:r] ['loʊər] , [sɪks][tu:; tə][naɪn] [mʌnθs] . -
Frozen lamb cuts may be stored at 0° F . or lower , 6 to 9 months . 25
冷冻 羊肉 削减 可能 是 存储 在 0° F . 或者 降低 , 6 到 9 几个月 . -

冷冻羊肉块可在 0°F 或更低温度下保存 6 至 9 个月。25

['resəpɪz] [fɔ:r; fər] [læm]
Recipes for LAMB
食谱 为了 羊肉

羊肉食谱

[brɔɪld] [læm] [tʃɔps]
Broiled **Lamb** **Chops**
烤制 羊肉 排骨

烤羊排

[lɔɪn] [tʃɔps]
Loin **chops**
腰部 排骨

腰肉排

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[brɔɪld] [læm] [tʃɔps]
Broiled **Lamb** **Chops**
烤制 羊肉 排骨

烤羊排

[oʊ'braɪɪn] [pə'tetoz]
O'Brien **Potatoes**
奥布莱恩 土豆

奥布莱恩土豆

['mɪntɪd] ['kærəts]
Minted **Carrots**
铸币 胡萝卜

薄荷胡萝卜

[fruːt] ['sæləd]
Fruit **Salad**
水果 沙拉

水果沙拉

[fæn][tæn][roʊlz]
Fan **Tan** **Rolls**
扇子 谭 卷

扇形晒卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃeri] [paɪ]
Cherry **Pie**
樱桃 馅饼

樱桃派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[sɪks] [læm] [rɪb] , [lɔɪn] [ɔːr] ['ʃoʊldər] [tʃɔps] , [kʌt] [wʌn][tuː; tə][ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] [θɪk]
6 **lamb** **rib** **,** **loin** **or** **shoulder** **chops** **,** **cut** **1** **to** **2** **inches** **thick**
6 羊肉 肋骨 , 腰部 或者 肩膀 排骨 , 切 1 到 2 英寸 厚的

6块羊排，可选肋排、腰肉或肩肉，切成1至2英寸厚。

[sɔːlt]
Salt
盐

盐

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[set]['regjuleɪtər][tuː; tə][brɔɪl] .
Set **regulator** **to** **broil** **.**
放 监管机构 到 烤 .

将调节器调至烧烤模式。

[pleɪs] [tʃɔps][ɑːn]['brɔɪlər] [ræk] .
Place **chops** **on** **broiler** **rack** **.**
地方 排骨 在 肉鸡 架子 .

将肉排放在烤架上。

[ɪn'sɜːrt]['brɔɪlər][pæn][ænd; ənd] [ræk] [soʊ][ðə; ði][tɑːp][ʌv; əv][wʌn] - [ɪntʃ] [tʃɔps][ɪz][ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz]
Insert **broiler** **pan** **and** **rack** **so** **the** **top** **of** **1** **-** **inch** **chops** **is** **2** **inches**
插入 肉鸡 平底锅 和 架子 所以 这 顶部 的 1 - 英寸 排骨 是 2 英寸
[frʌm; frəm][ðə; ði] [hiːt] [ænd; ənd][ˌtuː'tuː] - [ɪntʃ] [tʃɔps][ɪz][θriː] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm][ðə; ði] [hiːt] .
from **the** **heat** **and** **2** **-** **inch** **chops** **is** **3** **inches** **from** **the** **heat** **.**
从 这 热 和 2 - 英寸 排骨 是 3 英寸 从 这 热 .

将烤盘和烤架放入烤盘中，使 1 英寸厚的肉排顶部距离热源 2 英寸，2 英寸厚的肉排顶部距离热源 3 英寸。

[wen] [wʌn][saɪd][ɪz] [braʊn] , ['siːz(ə)n] , [tɜːrn][ænd; ənd] ['fɪnɪʃ] ['kʊkɪŋ] [ɑːn][ðə; ði]['sekənd][saɪd] .
When **one** **side** **is** **browned** **,** **season** **,** **turn** **and** **finish** **cooking** **on** **the** **second** **side** **.**
什么时候 一 边 是 棕色 , 季节 , 转动 和 结束 烹饪 在 这 第二 边 .

当一面煎至金黄色时，调味，翻面，继续煎至另一面也呈金黄色。

['siːz(ə)n] .
Season **.**
季节 .

季节。

[tʃɔps] [kʌt][wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] [rɪ'kwaɪər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Chops **cut** **1** **inch** **thick** **require** **10** **to** **12** **minutes** **.**
排骨 切 1 英寸 厚的 要求 - 到 - 分钟 .

切成 1 英寸厚的肉排需要 10 到 12 分钟。

[tʃɔps] [kʌt][ˌtuː'tuː] [ɪntʃɪz] [rɪ'kwaɪər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Chops **cut** **2** **inches** **require** **20** **to** **22** **minutes** **.**
排骨 切 2 英寸 要求 - 到 - 分钟 .

切成 2 英寸厚的肉排需要 20 到 22 分钟。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] .
6 **servings** **.**
6 份量 .

6人份。

[breɪzd] [bɔɪld] [læm] ['ʃoʊldər]
Braised **Boiled** **Lamb** **Shoulder**
炖 煮沸 羊肉 肩膀

红烧羊肩肉

[roʊld] ['ʃoʊldər]
Rolled **shoulder**
滚动 肩膀

卷肩

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[breɪzd] [læm] ['ʃoʊldər]
Braised **Lamb** **Shoulder**
炖 羊肉 肩膀

红烧羊肩肉

['pɑːslid] [pə'tetoz]
Parsleyed **Potatoes**
欧芹 土豆

欧芹土豆

[kriːmd] ['piːz]
Creamed **Peas**
奶油 豌豆

奶油豌豆

[pər'fekʃ(ə)n] ['sæləd]
Perfection **Salad**
完美 沙拉

完美沙拉

[pɑːrkɚhaʊs] [roʊlz]
Parkerhouse **Rolls**
帕克豪斯 卷

帕克豪斯卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['ɔrɪndʒ] - [nʌt] [keɪk]
Orange **-** **Nut** **Cake**
橙子 - 坚果 蛋糕

橙子坚果蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[θriː][tuː; tə][fɔːr] - [paʊnd] [roʊld] [læm] ['ʃoʊldər]
3 **to** **4** **-** **pound** **rolled** **lamb** **shoulder**
3 到 4 - 磅 滚动 羊肉 肩膀

3至4磅重的卷羊肩肉

[wʌn] ['tiːspuːn] [graʊnd] ['dʒɪndʒər]
1 **teaspoon** **ground** **ginger**
1 茶匙 地面 姜

1茶匙姜粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstərd]
1 **teaspoon** **dry** **mustard**
1 茶匙 干燥 芥末

1茶匙干芥末

½ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kloʊvz]
½ **teaspoon** **ground** **cloves**
½ 茶匙 地面 丁香

½茶匙丁香粉

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ **teaspoons** **salt**
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
3 tablespoons flour
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [meltid] [lɑːrd] [ɔːr] ['drɪpɪŋ]
2 tablespoons melted lard or drippings
2 汤匙 融化 猪油 或者 滴落物

2汤匙融化的猪油或油脂

¼ [kʌp] ['wɔːtər]
¼ cup water
¼ 杯子 水

¼ 杯水

[kəm'baɪn] ['dʒɪndʒər] , [draɪ] ['mʌstərd] , [kloʊvz] , [sɔːlt] [ænd; ənd] ['flaʊər] .
Combine ginger , dry mustard , cloves , salt and flour .
结合 姜 , 干燥 芥末 , 丁香 , 盐 和 面粉 .

将生姜、干芥末、丁香、盐和面粉混合。

[dredʒ] [læm] ['ʃoʊldər] [wɪð; wɪθ] ['siːznd] ['flaʊər] , ['seɪvɪŋ] [rɪ'meɪnɪŋ] ['mɪkstʃər] .
Dredge lamb shoulder with seasoned flour , saving remaining mixture .
疏通 羊肉 肩膀 和 经验丰富的 面粉 , 保存 其余的 混合物 .

将羊肩肉裹上调味面粉，剩余的面粉留用。

[braʊn] ['sloʊli] [ɑːn] [ɔːl] [saɪdz] [ɪn] [lɑːrd] [ɔːr] ['drɪpɪŋ] .
Brown slowly on all sides in lard or drippings .
棕色的 缓慢地 在 全部 侧面 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或肉汁慢慢煎至四面金黄。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] .
Add water .
添加 水 .

加水。

['kʌvər] ['kloʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz] [dʌn] , [ə'laʊɪŋ] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [pər] [paʊnd] ,
Cover closely and cook slowly until meat is done , allowing 40 to 45 minutes per pound ,
覆盖 密切 和 厨师 缓慢地 直到 肉 是 完毕 , 允许 - 到 - 分钟 每 磅 ,

盖紧锅盖，小火慢炖至肉熟透，每磅肉需炖煮40至45分钟。

[ɔːr] [ə'baʊt] [θriː] ['aʊərz] .
or about 3 hours .
或者 关于 3 小时 .

或大约3小时。

['θɪkən] ['drɪpɪŋ] [wɪð; wɪθ] [rɪ'meɪnɪŋ] ['flaʊər] ['mɪkstʃər] [fɔːr; fər] ['greɪvi] . -
Thicken drippings with remaining flour mixture for gravy . 26
加厚 滴落物 和 其余的 面粉 混合物 为了 肉汁 . -

将滴落的油脂与剩余的面粉混合物一起勾芡，制成肉汁。26

[læm] [kɪ'bɑːb; kə'bɑːb]
Lamb Kabobs
羊肉 烤肉串

羊肉串

[læm] [kjuːbz]
Lamb cubes
羊肉 立方体

羊肉块

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[læm] [kɪ'bɑːb; kə'bɑːb]
Lamb **Kabobs**
羊肉 烤肉串

羊肉串

['vedʒtəb(ə)lz] [ɪn] [broʊ'ʃet]
Vegetables **En** **Brochette**
蔬菜 恩 小册子

蔬菜串

[mæʃt] [pə'tetoz]
Mashed **Potatoes**
捣碎 土豆

土豆泥

[pər'fekʃ(ə)n] ['sæləd]
Perfection **Salad**
完美 沙拉

完美沙拉

[hɑːrd][roʊlz]
Hard **Rolls**
难的 卷

硬卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[diːp] [dɪʃ] ['æp(ə)l][paɪ]
Deep **Dish** **Apple** **Pie**
深的 盘子 苹果 馅饼

深盘苹果派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[ˌtuː'tuː] [paʊndz] ['boʊnləs] [læm] ['ʃoʊldər] , [kʌt][ɪn] 1½ [ɪntʃ] [kjuːbz]
2 **pounds** **boneless** **lamb** **shoulder** **,** **cut** **in** **1½** **inch** **cubes**
2 磅 无骨 羊肉 肩膀 , 切 在 1½ 英寸 立方体

2磅去骨羊肩肉，切成1½英寸的方块

½ [kʌp]['sæləd][ɔɪl]
½ **cup** **salad** **oil**
½ 杯子 沙拉 油

半杯沙拉油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['vɪnɪgər]
2 **tablespoons** **vinegar**
2 汤匙 醋

2汤匙醋

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['lemən][dʒuːs]
2 **tablespoons** **lemon** **juice**
2 汤匙 柠檬 汁

2汤匙柠檬汁

[wʌn] ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstərd]
1 **teaspoon** **dry** **mustard**
1 茶匙 干燥 芥末

1茶匙干芥末

⅛ ['tiːspuːn] [taɪm]
⅛ **teaspoon** **thyme**
⅛ 茶匙 百里香

⅛茶匙百里香

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['ʌnjən]
½ **cup** **chopped** **onion**
½ 杯子 切碎 洋葱

半杯切碎的洋葱

[fɔːr][tə'meɪtoʊz]
4 **tomatoes**
4 西红柿

4个西红柿

[ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] [griːn] ['pepərz]
2 **medium** **green** **peppers**
2 中等的 绿色的 辣椒

2个中等大小的青椒

[wʌn][kæn; kən] [smɔːl] [hoʊl] ['ʌnjənz]
1 **can** **small** **whole** **onions**
1 能 小的 所有的 洋葱

1罐小洋葱

[blend] ['sæləd][ɔɪl] , ['vɪnɪgər] , ['lemən][dʒuːs] , ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [tʃɑːpt] ['ʌnjən] [ɪn] [boʊl] .
Blend **salad** **oil** **,** **vinegar** **,** **lemon** **juice** **,** **seasonings** **and** **chopped** **onion** **in** **bowl** **.**
混合 沙拉 油 , 醋 , 柠檬 汁 , 调味料 和 切碎 洋葱 在 碗 .

将沙拉油、醋、柠檬汁、调味料和切碎的洋葱放入碗中混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [læm] [kjuːbz] , [let][stænd] ['sevrəl] ['aʊərz] , [ɔːr]['oʊvər] [naɪt] , [ɪn][ðə; ðɪ][rɪ'frɪdʒəreɪtər] .
Add **lamb** **cubes** **,** **let** **stand** **several** **hours** **,** **or** **over** **night** **,** **in** **the** **refrigerator** **.**
添加 羊肉 立方体 , 让 站立 一些 小时 , 或者 超过 夜晚 , 在 这 冰箱 .

加入羊肉丁，放入冰箱冷藏数小时或过夜。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

[θred] [kjuːbz] [ʌv; əv] [læm] [ɑːn][eɪt] ['skjuːəz] .
Thread **cubes** **of** **lamb** **on** **8** **skewers** **.**
线 立方体 的 羊肉 在 8 烤串 .

将羊肉块串在8根烤肉签上。

['kwɔːrtər] [tə'meɪtoʊz] , [kʌt] [griːn] ['pepərz] [ɪn][wʌn] - [ɪntʃ] [skwer] .
Quarter **tomatoes** **,** **cut** **green** **peppers** **in** **1** **-** **inch** **squares** **.**
四分之一 西红柿 , 切 绿色的 辣椒 在 1 - 英寸 正方形 .

将西红柿切成四瓣，将青椒切成 1 英寸见方的小块。

[θred] [tə'meɪtoʊ] [wedʒz] , [griːn] ['pepər] [skwer] [ænd; ənd] [hoʊl] ['ʌnjənz] [ɑːn] [eɪt] [rɪ'meɪnɪŋ]
Thread **tomato** **wedges** **,** **green** **pepper** **squares** **and** **whole** **onions** **on** **8** **remaining**
线 番茄 楔形 , 绿色的 胡椒 正方形 和 所有的 洋葱 在 8 其余的
['skjuːəz] .
skewers **.**
烤串 .

将番茄块、青椒块和整颗洋葱串在剩下的 8 根烤串上。

[brʌʃ] [wɪð; wɪθ] ['mærɪneɪtɪŋ] ['mɪkstʃər] .
Brush **with** **marinating** **mixture** **.**
刷子 和 腌制 混合物 .

刷上腌料混合物。

[pleɪs] [læm] [kɪ'bɑːb; kə'bɑːb] [ɑːn] [ræk] [ɪn] ['brɔɪlər] [pæn] .
Place **lamb** **kabobs** **on** **rack** **in** **broiler** **pan** **.**
地方 羊肉 烤肉串 在 架子 在 肉鸡 平底锅 .

将羊肉串放在烤盘的烤架上。

[brɔɪl] [θriː] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm] [hiːt] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
Broil **3** **inches** **from** **heat** **for** **12** **minutes** **.**
烤 3 英寸 从 热 为了 - 分钟 .

在距离热源 3 英寸处烤 12 分钟。

[tɜːrn] .
Turn **.**
转动 .

转动。

[pleɪs] ['vedʒtəb(ə)l] [kɪ'bɑːb; kə'bɑːb] [ɑːn] ['brɔɪlər] [ræk] .
Place **vegetable** **kabobs** **on** **broiler** **rack** **.**
地方 蔬菜 烤肉串 在 肉鸡 架子 .

将蔬菜串放在烤架上。

[brɔɪl] [ə'dɪʃən(ə)l] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [miːt] [ænd; ənd] ['vedʒtəb(ə)lz] [ɑːr; ər] [dʌn] .
Broil **additional** **10** **to** **12** **minutes** **or** **until** **meat** **and** **vegetables** **are** **done** **.**
烤 额外的 - 到 - 分钟 或者 直到 肉 和 蔬菜 是 完毕 .

再烤 10 到 12 分钟，或者直到肉和蔬菜熟透为止。

[sɪks] ['sɝːvɪŋz] .
6 **servings** **.**
6 份量 .

6人份。

[leg] [ʌv; əv] [læm] — ['pʌfi] [mɪnt] [perz]
Leg **of** **Lamb** **—** **Puffy** **Mint** **Pears**
腿 的 羊肉 — 蓬松 薄荷 梨

羊腿配薄荷梨

[frentʃt] [leg]
Frenched **leg**
法式 腿

法式腿

['menjuː]
MENU
菜单

菜单

[leg] [ʌv; əv] [læm]
Leg **of** **Lamb**
腿 的 羊肉

羊腿

[braʊn] [pə'tetoz]
Browned **Potatoes**
棕色 土豆

烤土豆

['piːz]
Peas
豌豆

豌豆

['pʌfi] [mɪnt] [perz]
Puffy **Mint** **Pears**
蓬松 薄荷 梨

蓬松薄荷梨

['spɪnɪtʃ] - ['rædɪʃ] ['sæləd]
Spinach **-** **Radish** **Salad**
菠菜 - 萝卜 沙拉

菠菜萝卜沙拉

[kɔːrn] [stɪks]
Corn **Sticks**
玉米 棍子

玉米棒

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['lemən] [rɪ'frɪdʒəreɪtər] [keɪk]
Lemon **Refrigerator** **Cake**
柠檬 冰箱 蛋糕

柠檬冰箱蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[faɪv][tuː; tə][sɪks] - [paʊnd] [leg][ʌv; əv] [læm]
5 **to** **6** **-** **pound** **leg** **of** **lamb**
5 到 6 - 磅 腿 的 羊肉

5至6磅重的羊腿

[sɔːlt][ænd; ənd] ['pepər]
Salt **and** **pepper**
盐 和 胡椒

盐和胡椒

['pʌfi] [mɪnt] [perz]
Puffy **Mint** **Pears**
蓬松 薄荷 梨

蓬松薄荷梨

[duː][nɑːt][hæv; həv][ðə; ði] [fel] [rɪ'muːvd] [frʌm; frəm][ðə; ði][leg][ʌv; əv] [læm] .
Do **not** **have** **the** **fell** **removed** **from** **the** **leg** **of** **lamb** **.**
做 不是 有 这 跌倒 已移除 从 这 腿 的 羊肉 .

不要将羊腿上的肉去掉。

['siːz(ə)n] .
Season **.**
季节 .

季节。

[pleɪs] [skɪn] [saɪd] [daʊn] [ɑːn] [ræk] [ɪn] ['oʊpən] ['roʊstɪŋ] [pæn] .

Place	**skin**	**side**	**down**	**on**	**rack**	**in**	**open**	**roasting**	**pan**	**.**
地方	皮肤	边	向下	在	架子	在	打开	烘焙	平底锅	.

将鸡皮朝下放在敞开式烤盘的烤架上。

[ɪn'sɜːrt] [miːt] [θər'mɑːmɪtər] [soʊ] [ðə; ði] [bʌlb] ['riːtʃɪz] [ðə; ði] ['sentər] [ʌv; əv] [ðə; ði] ['θɪkɪst] [pɑːrt] [ʌv; əv] [ðə; ði] [leg] ,

Insert	**meat**	**thermometer**	**so**	**the**	**bulb**	**reaches**	**the**	**center**	**of**	**the**	**thickest**	**part**	**of**	**the**	**leg**	**,**
插入	肉	温度计	所以	这	电灯泡	到达	这	中心	的	这	最厚	部分	的	这	腿	,

将肉类温度计插入鸡腿最厚部位的中心，使温度计的球部到达该部位中心。

['biːɪŋ] [ʃʊr] [ðə; ði] [bʌlb] [dʌz] [nɑːt] [rest] [ɪn] [fæt] [ɔːr] [ɑːn] [boʊn] .

being	**sure**	**the**	**bulb**	**does**	**not**	**rest**	**in**	**fat**	**or**	**on**	**bone**	**.**
存在	当然	这	电灯泡	做	不是	休息	在	胖的	或者	在	骨	.

确保球茎不接触脂肪或骨头。

[duː] [nɑːt] [ˌeɪ diː 'diː] ['wɔːtər] .

Do	**not**	**add**	**water**	**.**
做	不是	添加	水	.

不要加水。

[duː] [nɑːt] ['kʌvər] .

Do	**not**	**cover**	**.**
做	不是	覆盖	.

不要遮盖。

[roʊst] [ɪn] [ə; eɪ] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [ə'baʊt] 2½ [tuː; tə] 3½ ['aʊərz] [ɔːr] [ʌn'tɪl] [dʌn] .

Roast	**in**	**a**	**slow**	**oven**	**(**	**300°**	**F**	**.**	**)**	**about**	**2½**	**to**	**3½**	**hours**	**or**	**until**	**done**	**.**
烤	在	一个	慢的	烤箱	(	300°	F	.	)	关于	2½	到	3½	小时	或者	直到	完毕	.

在低温烤箱（300°F）中烘烤约 2.5 至 3.5 小时，或直至烤熟。

[ðə; ði] [miːt] [θər'mɑːmɪtər] [wɪl] ['redʒɪstər] 175° [ef] . [fɔːr; fər] ['miːdiəm] [dʌn] ; 180° [ef] . [fɔːr; fər] [wel] - [dʌn] [læm] .

The	**meat**	**thermometer**	**will**	**register**	**175°**	**F**	**.**	**for**	**medium**	**done**	**;**	**180°**	**F**	**.**	**for**	**well**	**-**	**done**	**lamb**	**.**
这	肉	温度计	将要	登记	175°	F	.	为了	中等的	完毕	;	180°	F	.	为了	出色地	-	完毕	羊肉	.

肉类温度计显示，中等熟度的羊肉温度为 175°F；全熟的羊肉温度为 180°F。

[ə'laʊ] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [pər] [paʊnd] [fɔːr; fər] ['roʊstɪŋ] .

Allow	**30**	**to**	**35**	**minutes**	**per**	**pound**	**for**	**roasting**	**.**
允许	-	到	-	分钟	每	磅	为了	烘焙	.

每磅烘烤时间需 30 至 35 分钟。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['pʌfi] [mɪnt] [perz] . -

Serve	**with**	**Puffy**	**Mint**	**Pears**	**.**	**27**
服务	和	蓬松	薄荷	梨	.	-

佐以酥脆薄荷梨。27

['pʌfi] [mɪnt] [perz]

Puffy	**Mint**	**Pears**
蓬松	薄荷	梨

蓬松薄荷梨

[wʌn] [noʊ] . 2½ [kæn; kən] ['bɑːrtlət] [perz]

1	**No**	**.**	**2½**	**can**	**Bartlett**	**pears**
1	不	.	2½	能	巴特利特	梨

1罐2号半巴特利特梨

[wʌn][θriː] - [aʊns] [ˌpiːˈkeɪdʒiː] .

1	3	-	ounce	pkg	.
1	3	-	盎司	包装	.

包 3 盎司装

[kriːm] [tʃiːz]

cream	cheese
奶油	奶酪

奶油奶酪

¼ [kʌp] [mɪnt] [ˈdʒeli]

¼	cup	mint	jelly
¼	杯子	薄荷	果冻

¼ 杯薄荷果冻

[dreɪn] [perz] [ænd; ənd] [pleɪs] [ɪn] [ˈbeɪkɪŋ] [dɪʃ] , [kʌt] [saɪd] [ʌp] .

Drain	pears	and	place	in	baking	dish	,	cut	side	up	.
流走	梨	和	地方	在	烘烤	盘子	,	切	边	向上	.

将梨沥干水分，切面朝上放入烤盘中。

[pleɪs] [ə; eɪ] [ˈspuːnfʊl] [ʌv; əv] [kriːm] [tʃiːz] [ɪn] [ˈsentər] [ʌv; əv] [iːtʃ] [per] [hæf] .

Place	a	spoonful	of	cream	cheese	in	center	of	each	pear	half	.
地方	一个	一勺	的	奶油	奶酪	在	中心	的	每个	梨	一半	.

在每半个梨的中心放一勺奶油奶酪。

[pleɪs] [ɪn] [ˈʌv(ə)n] [ɔːr] [ˈʌndər] [ˈbrɔɪlər] [lɔːŋ] [ɪˈnʌf] [fɔːr; fər] [kriːm] [tʃiːz] [tuː; tə] [biː; bi] [ˈlaɪtli] [braʊn]

Place	in	oven	or	under	broiler	long	enough	for	cream	cheese	to	be	lightly	browned
地方	在	烤箱	或者	在下面	肉鸡	长的	足够的	为了	奶油	奶酪	到	是	轻轻	棕色

.

:

.

放入烤箱或烤架下烤至奶油奶酪略呈棕色即可。

[spuːn] [mɪnt] [ˈdʒeli] [əˈraʊnd] [tʃiːz] [ɑːn] [perz] .

Spoon	mint	jelly	around	cheese	on	pears	.
勺子	薄荷	果冻	大约	奶酪	在	梨	.

将薄荷果冻舀到梨上的奶酪周围。

[sɜːrv] [hɑːt] [wɪð; wɪθ] [læm] .

Serve	hot	with	lamb	.
服务	热的	和	羊肉	.

趁热与羊肉一起食用。

[ˈfruːtɪd] [læm] [tʃɔps]

Fruited	Lamb	Chops
果实	羊肉	排骨

水果羊排

[tʃɔps] ([ɑːrm] [ænd; ənd] [bleɪd])

Chops	(	arm	and	blade	)
排骨	(	手臂	和	刀刃	)

砍（手臂和刀刃）

[ˈmenjuː] [aɪˈdiːə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

[ˈfruːtɪd] [læm] [tʃɔps]

Fruited	Lamb	Chops
果实	羊肉	排骨

水果羊排

[ˌeɪ 'juː] ['grætn] [pə'tetoz]
Au **Gratin** **Potatoes**
奥 焗烤 土豆

焗烤土豆

['liːmə; 'laɪmə] [biːnz]
Lima **Beans**
利马 豆子

利马豆

[moʊldɪd] [laɪm] ['sæləd]
Molded **Lime** **Salad**
模制 酸橙 沙拉

模制青柠沙拉

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[kriːm] [pʌfs]
Cream **Puffs**
奶油 泡芙

奶油泡芙

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[fɔːr] [læm] [ɑːrm][ɔːr] [bleɪd] [tʃɔps] ， [kʌt] ¾ [tuː; tə][wʌn] [ɪntʃ] [θɪk]
4 **lamb** **arm** **or** **blade** **chops** **，** **cut** **¾** **to** **1** **inch** **thick**
4 羊肉 手臂 或者 刀刃 排骨 ， 切 ¾ 到 1 英寸 厚的

4块羊臂肉或肩胛肉排，切成¾至1英寸厚。

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
2 **tablespoons** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepər]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[wʌn] [kʌp] [draɪd] ['eɪprɪkɒts]
1 **cup** **dried** **apricots**
1 杯子 干燥 杏子

杯杏干

[wʌn] [kʌp] ['pɪtɪd] [pruːnz]
1 **cup** **pitted** **prunes**
1 杯子 凹坑 西梅

杯去核西梅干

¼ [kʌp]['wɔːtər]
¼ cup water
¼ 杯子 水

¼ 杯水

[dredʒ] [læm] [tʃɔps] [wɪð; wɪθ] ['siːznd] ['flaʊər][ænd; ənd] [braʊn] [ɪn][lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ] .
Dredge lamb chops with seasoned flour and brown in lard or drippings .
疏通 羊肉 排骨 和 经验丰富的 面粉 和 棕色的 在 猪油 或者 滴落物 .

将羊排裹上调味面粉，用猪油或羊油煎至金黄。

[ˌeɪ diː 'diː]['eɪprɪkɒts] , [pruːnz] [ænd; ənd]['wɔːtər] .
Add apricots , prunes and water .
添加 杏子 , 西梅 和 水 .

加入杏干、西梅干和水。

['kʌvər] ['kloʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] - ['mɪnɪts] [tuː; tə][wʌn]['aʊər][ɔːr][ʌn'tɪl] [tʃɔps] [ɑːr; ər]['tendər] .
Cover closely and cook slowly 45 minutes to 1 hour or until chops are tender .
覆盖 密切 和 厨师 缓慢地 - 分钟 到 1 小时 或者 直到 排骨 是 投标 .

盖紧锅盖，小火慢炖 45 分钟至 1 小时，或直至肉排变软。

[fɔːr] ['sɜːvɪŋz] .
4 servings .
4 份量 .

4人份。

[ˌɔːri'ent(ə)l] [læm] [stuː]
Oriental Lamb Stew
东方 羊肉 炖

东方羊肉炖菜

[læm] [fɔːr; fər] [stuː]
Lamb for stew
羊肉 为了 炖

炖羊肉

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU IDEA
菜单 主意

菜单创意

[ˌɔːri'ent(ə)l] [læm] [stuː]
Oriental Lamb Stew
东方 羊肉 炖

东方羊肉炖菜

[griːn] [biːnz]
Green Beans
绿色的 豆子

绿豆

[bɔɪld] ['ʌnjənz]
Boiled Onions
煮沸 洋葱

煮洋葱

['ɔrɪndʒ] - [pruːn] ['sæləd]
Orange - Prune Salad
橙子 - 修剪 沙拉

橙子西梅沙拉

[hɑːrd][roʊlz]
Hard Rolls
难的 卷

硬卷

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['ɑ:mənd] ['kʊkiz]
Almond Cookies
杏仁 曲奇饼

杏仁饼干

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[ˌtu:'tu:] [paʊndz] ['boʊnləs] [læm] [fɔ:r; fər] [stu:] , [kʌt] [ɪn] 1½ - [ɪntʃ] [kju:bz]
2 pounds boneless lamb for stew , cut in 1½ - inch cubes
2 磅 无骨 羊肉 为了 炖 , 切 在 1½ - 英寸 立方体

2磅去骨羊肉，切成1½英寸的方块，用于炖菜

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [lɑ:rd][ɔ:r] ['drɪpɪŋ]
2 tablespoons lard or drippings
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] [tʃɑ:pt] ['ʌnjən]
2 tablespoons chopped onion
2 汤匙 切碎 洋葱

2汤匙切碎的洋葱

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən][tə'meɪtoʊz]
1 No . 2½ can tomatoes
1 不 . 2½ 能 西红柿

1罐2号半番茄罐头

[wʌn] ['teɪblspu:n] ['kɜ:ri] [ɔ:r] ['tʃɪli] ['paʊdər]
1 tablespoon curry or chili powder
1 汤匙 咖喱 或者 辣椒 粉末

1汤匙咖喱粉或辣椒粉

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['flaʊər]
3 tablespoons flour
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

½ [kʌp]['wɔ:tər]
½ cup water
½ 杯子 水

半杯水

[eɪt][raɪp][ɔ:r] [gri:n] ['ɑ:lɪvz]
8 ripe or green olives
8 成熟 或者 绿色的 橄榄

8颗成熟或青橄榄

⅛ ['ti:spu:n] ['lemən][dʒu:s]
⅛ teaspoon lemon juice
⅛ 茶匙 柠檬 汁

⅛茶匙柠檬汁

[sɔ:lt]
Salt
盐

盐

[θriː][kʌps] [kʊkt] [raɪs]
3 cups cooked rice
3 杯子 煮熟 米

3杯熟米饭

[braʊn] [læm] [ɪn][lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ] .
Brown lamb in lard or drippings .
棕色的 羊肉 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或猪油汁烹制的棕色羊肉。

[pɔːr] [ɔːf] ['drɪpɪŋ] .
Pour off drippings .
倒 离开 滴落物 .

倒掉滴落的汁液。

[ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] , [tə'meɪtoʊz][ænd; ənd] ['kɜːri] [ɔːr] ['tʃɪli] ['paʊdər] .
Add onion , tomatoes and curry or chili powder .
添加 洋葱 , 西红柿 和 咖喱 或者 辣椒 粉末 .

加入洋葱、西红柿和咖喱粉或辣椒粉。

['kʌvər] ['kloʊsli] [ænd; ənd] [kʊk] ['sloʊli] [fɔːr; fər] 1½ ['aʊərz][ɔːr][ʌn'tɪl] [miːt] [ɪz]['tendər] .
Cover closely and cook slowly for 1½ hours or until meat is tender .
覆盖 密切 和 厨师 缓慢地 为了 1½ 小时 或者 直到 肉 是 投标 .

盖紧锅盖，小火慢炖 1.5 小时或直至肉软烂。

['θɪkən] [stuː] [wɪð; wɪθ]['flaʊər] ['ædɪd] [tuː; tə] ½ [kʌp]['wɔːtər] .
Thicken stew with flour added to ½ cup water .
加厚 炖 和 面粉 额外 到 ½ 杯子 水 .

将面粉加入半杯水中，用来勾芡。

[dʒʌst] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] , [ˌeɪ diː 'diː] [tʃɑːpt] ['ɑːlɪvz] , ['lemən][dʒuːs][ænd; ənd][sɔːlt][tuː; tə] [teɪst] .
Just before serving , add chopped olives , lemon juice and salt to taste .
只是 前 服务 , 添加 切碎 橄榄 , 柠檬 汁 和 盐 到 品尝 .

上菜前，加入切碎的橄榄、柠檬汁和盐调味。

[sɜːrv] [ɑːn][hɑːt][raɪs] .
Serve on hot rice .
服务 在 热的 米 .

配热米饭食用。

[sɪks][tuː; tə][eɪt] ['sɜ˞ːvɪŋz] . -
6 to 8 servings . 28
6 到 8 份量 . -

6至8人份。28

['resəpɪz] [fɔːr; fər] [læm] ['leftəuvə]
RECIPES FOR LAMB LEFTOVERS
食谱 为了 羊肉 剩菜

羊肉剩菜的食谱

['ʃɛpɜ˞dz] [paɪ]
Shepherd's Pie
牧羊人的 馅饼

牧羊人派

[ˌtuː'tuː][kʌps] [daɪst] [kʊkt] [læm]
2 cups diced cooked lamb
2 杯子 切丁 煮熟 羊肉

杯切丁的熟羊肉

[wʌn][kʌp] [tʃɑːpt] ['seləri]
1 cup chopped celery
1 杯子 切碎 芹菜

杯切碎的芹菜

[wʌn][noʊ] . - [kæn; kən] ['kɪdni] [biːnz]
1 No . 303 can kidney beans
1 不 . - 能 肾 豆子

1罐303号红腰豆

[wʌn] [kʌp] [daɪst] [kʊkt] ['kærəts]
1 cup diced cooked carrots
1 杯子 切丁 煮熟 胡萝卜

杯切丁的熟胡萝卜

[wʌn] ['tiːspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs]
1 teaspoon Worcestershire sauce
1 茶匙 伍斯特郡 酱

1茶匙伍斯特沙司

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

1½ [kʌps] [θɪn] ['greɪvi] , [ɔːr]
1½ cups thin gravy , or
1½ 杯子 薄的 肉汁 , 或者

1.5 杯稀肉汁，或

1½ [kʌps] ['wɔːtər][ænd; ənd][wʌn] ['buːjɑːn] [kjuːb]
1½ cups water and 1 bouillon cube
1½ 杯子 水 和 1 肉汤 立方体

1.5 杯水和 1 块浓汤宝

[θriː][kʌps] [wel] - ['siːznd] [mæʃt] [pə'tetoz]
3 cups well - seasoned mashed potatoes
3 杯子 出色地 - 经验丰富的 捣碎 土豆

3杯调味好的土豆泥

[kəm'baɪn] [kʊkt] [læm] , ['seləri] , ['kɪdni] [biːnz] , ['kærəts] , ['wustəʃiə] [sɔːs] ,
Combine cooked lamb , celery , kidney beans , carrots , Worcestershire sauce ,
结合 煮熟 羊肉 , 芹菜 , 肾 豆子 , 胡萝卜 , 伍斯特郡 酱 ,

将煮熟的羊肉、芹菜、芸豆、胡萝卜和伍斯特沙司混合在一起。

[sɔːlt][ænd; ənd]['greɪvi][ɔːr]['wɔːtər][tuː; tə] [wɪtʃ] ['buːjɑːn] [kjuːb][hæz; həz] [bɪn] ['ædɪd] .
salt and gravy or water to which bouillon cube has been added .
盐 和 肉汁 或者 水 到 哪个 肉汤 立方体 有 到过 额外 .

盐和肉汁，或者加入浓汤宝的水。

[pɔːr] ['ɪntuː][ə; eɪ] l½ - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .
Pour into a l½ - quart casserole .
倒 进入 一个 l½ - 夸脱 沙锅 .

倒入1.5夸脱的砂锅中。

[spuːn] [mæʃt] [pə'tetoz] [tuː; tə][fɔːrm][ə; eɪ]['bɔːrdər][ɑːn] [miːt] ['mɪkstʃər] .
Spoon mashed potatoes to form a border on meat mixture .
勺子 捣碎 土豆 到 形式 一个 边界 在 肉 混合物 .

用勺子将土豆泥舀到肉馅周围，形成一圈。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] ,
Bake in a moderate oven (350° F .) 25 to 30 minutes ,
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350° F .) - 到 - 分钟 ,

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤25至30分钟。

[ɔːr][ʌn'tɪl] [mæʃt] [pə'tetoz] [ɑːr; ər] ['laɪtli] [braʊn] .
or until mashed potatoes are lightly browned .
或者 直到 捣碎 土豆 是 轻轻 棕色 .

或者直到土豆泥略呈棕色。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz] .
4 **servings** **.**
4 份量 .

4人份。

[læm] [paɪ][wɪð; wɪθ] ['ketʃəp] ['bɪskɪts]
Lamb **Pie** **with** **Catchup** **Biscuits**
羊肉 馅饼 和 追赶 饼干

羊肉派配番茄饼干

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [tʃɑːpt] [kʊkt] [læm]
2 **cups** **chopped** **cooked** **lamb**
2 杯子 切碎 煮熟 羊肉

杯切碎的熟羊肉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ]
2 **tablespoons** **lard** **or** **drippings**
2 汤匙 猪油 或者 滴落物

2汤匙猪油或油脂

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]
2 **tablespoons** **grated** **onion**
2 汤匙 磨碎的 洋葱

2汤匙磨碎的洋葱

½ [kʌp] [kænd] [tə'meɪtoʊz]
½ **cup** **canned** **tomatoes**
½ 杯子 罐装 西红柿

半杯罐装番茄

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepər]
¼ **teaspoon** **pepper**
¼ 茶匙 胡椒

¼茶匙胡椒粉

[wʌn][noʊ] . - [kæn; kən]['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] , [dreɪnd]
1 **No** **.** **303** **can** **lima** **beans** **,** **drained**
1 不 . - 能 利马 豆子 , 排水

1罐303号利马豆，沥干水分

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] , [meltid]
2 **tablespoons** **butter** **or** **margarine** **,** **melted**
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[wʌn] ['resəpi] ['bɪskɪts] ([siː] [piː] . -)
1 **Recipe** **Biscuits** **(** **see** **p** **.** **40** **)**
1 食谱 饼干 (看 p . -)

1. 饼干配方（见第40页）

¼ [kʌp] ['ketʃəp]
¼ **cup** **catchup**
¼ 杯子 追赶

¼ 杯追赶

[braʊn] [læm] ['laɪtli] [ɪn][lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ] .
Brown **lamb** **lightly** **in** **lard** **or** **drippings** **.**
棕色的 羊肉 轻轻 在 猪油 或者 滴落物 .

用猪油或羊油汁将羊肉略微煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] , [tə'meɪtoʊz] , ['siːzniŋz] , ['liːmə; 'laɪmə] [biːnz] [ænd; ənd] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] .

Add	**onion**	**,**	**tomatoes**	**,**	**seasonings**	**,**	**lima**	**beans**	**and**	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
添加	洋葱	,	西红柿	,	调味料	,	利马	豆子	和	黄油	或者	人造黄油	.

加入洋葱、西红柿、调味料、利马豆和黄油或人造黄油。

[pɔːr] ['ɪntuː][wʌn] - [kwɔːrt] ['kæsəroʊl] .

Pour	**into**	**1**	**-**	**quart**	**casserole**	**.**
倒	进入	1	-	夸脱	沙锅	.

倒入1夸脱的砂锅中。

[meɪk] ['bɪskɪt] [doʊ] .

Make	**biscuit**	**dough**	**.**
制作	饼干	面团	.

制作饼干面团。

[roʊl] [doʊ] ½ - [ɪntʃ] [θɪk] , [spred] [wɪð; wɪθ] ['ketʃəp] [ænd; ənd][roʊl][æz; əz]['dʒeli][roʊl] .

Roll	**dough**	**½**	**-**	**inch**	**thick**	**,**	**spread**	**with**	**catchup**	**and**	**roll**	**as**	**jelly**	**roll**	**.**
卷	面团	½	-	英寸	厚的	,	传播	和	追赶	和	卷	作为	果冻	卷	.

将面团擀成 ½ 英寸厚，涂上酱汁，然后像卷果冻卷一样卷起来。

[kʌt] ['ɪntuː][wʌn] - [ɪntʃ] ['slaɪsɪz][ænd; ənd] [pleɪs] [kʌt] [saɪd] [daʊn] ['oʊvər][hɑːt] [miːt] ['mɪkstʃər] .

Cut	**into**	**1**	**-**	**inch**	**slices**	**and**	**place**	**cut**	**side**	**down**	**over**	**hot**	**meat**	**mixture**	**.**
切	进入	1	-	英寸	切片	和	地方	切	边	向下	超过	热的	肉	混合物	.

切成 1 英寸厚的片，切面朝下放在热的肉馅上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] (425° [ef] .) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔːr][ʌn'tɪl] ['bɪskɪts] [ɑːr; ər] [dʌn] .

Bake	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**(**	**425°**	**F**	**.**	**)**	**25**	**to**	**30**	**minutes**	**,**	**or**	**until**	**biscuits**	**are**	**done**	**.**
烤	在	一个	热的	烤箱	(	425°	F	.	)	-	到	-	分钟	,	或者	直到	饼干	是	完毕	.

在高温烤箱（425°F）中烘烤 25 至 30 分钟，或直至饼干烤熟。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] .

6	**servings**	**.**
6	份量	.

6人份。

[læm] [krəu'kets]

Lamb	**Croquettes**
羊肉	炸丸子

羊肉丸

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [graʊnd] [kʊkt] [læm]

2	**cups**	**ground**	**cooked**	**lamb**
2	杯子	地面	煮熟	羊肉

杯熟羊肉末

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['wɔːlnʌts]

½	**cup**	**chopped**	**walnuts**
½	杯子	切碎	核桃

半杯切碎的核桃

½ [kʌp] [mæʃt] [kʊkt] ['kærəts]

½	**cup**	**mashed**	**cooked**	**carrots**
½	杯子	捣碎	煮熟	胡萝卜

半杯煮熟的胡萝卜泥

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʌnjən][dʒuːs]

1	**teaspoon**	**onion**	**juice**
1	茶匙	洋葱	汁

1茶匙洋葱汁

[wʌn] ['tiːspuːn] ['lemən][dʒuːs]

1	**teaspoon**	**lemon**	**juice**
1	茶匙	柠檬	汁

1茶匙柠檬汁

⅛ ['tiːspuːn] [kaɪ'en] ['pepər]
⅛ teaspoon cayenne pepper
⅛ 茶匙 辣椒 胡椒

⅛茶匙辣椒粉

1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1½ teaspoons salt
1½ 茶匙 盐

1.5茶匙盐

[wʌn] [kʌp] [θɪk] [waɪt] [sɔːs]
1 cup thick white sauce
1 杯子 厚的 白色的 酱

杯浓稠白酱

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːtn]
1 egg , slightly beaten
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪlk]
2 tablespoons milk
2 汤匙 牛奶

2汤匙牛奶

½ [kʌp] [faɪn] [bred] [krʌmz]
½ cup fine bread crumbs
½ 杯子 美好的 面包 面包屑

半杯细面包屑

[lɑːrd] [fɔːr; fər] [diːp] - [fæt] ['fraɪɪŋ]
Lard for deep - fat frying
猪油 为了 深的 - 胖的 煎炸

用于油炸的猪油

[kəm'baɪn] [læm] , ['wɔːlnʌts] , ['kærəts] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] ['lemən] [dʒuːs] , [kaɪ'en] ['pepər] , [sɔːlt]
Combine lamb , walnuts , carrots , onion and lemon juice , cayenne pepper , salt
结合 羊肉 , 核桃 , 胡萝卜 , 洋葱 和 柠檬 汁 , 辣椒 胡椒 , 盐
[ænd; ənd] [waɪt] [sɔːs] .
and white sauce .
和 白色的 酱 .

将羊肉、核桃、胡萝卜、洋葱、柠檬汁、辣椒粉、盐和白酱混合在一起。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [krəu'kets] [ænd; ənd] [tʃɪl] .
Shape into croquettes and chill .
形状 进入 炸丸子 和 寒意 .

做成炸丸子状，冷藏。

[kəm'baɪn] ['biːtn] [eg] [ænd; ənd] [mɪlk] .
Combine beaten egg and milk .
结合 被打败 蛋 和 牛奶 .

将打散的鸡蛋和牛奶混合。

[roʊl] [krəu'kets] [ɪn] [bred] [krʌmz] , [dɪp] [ɪn] [eg] [ænd; ənd] [mɪlk] [ænd; ənd] [ə'gen] [ɪn] [bred] [krʌmz] .
Roll croquettes in bread crumbs , dip in egg and milk and again in bread crumbs .
卷 炸丸子 在 面包 面包屑 , 蘸 在 蛋 和 牛奶 和 再次 在 面包 面包屑 .

将炸丸子裹上面包屑，蘸上蛋液和牛奶，再裹上面包屑。

[fraɪ] [ɪn] [diːp] [hɑːt] [lɑːrd] (360° [ef] .) [ˌtuː'tuː] [tuː; tə] [θriː] ['mɪnɪts] , [ɔːr] [ʌn'tɪl] [laɪt] [braʊn] .
Fry in deep hot lard (360° F .) 2 to 3 minutes , or until light brown .
炒 在 深的 热的 猪油 (360° F .) 2 到 3 分钟 , 或者 直到 光 棕色的 .

在高温猪油（360°F）中炸 2 至 3 分钟，或炸至浅棕色。

[dreɪn] .
Drain **.**
流走 .

流走。

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] ['sɝːvɪŋz] . -
4 **to** **6** **servings** **.** **29**
4 到 6 份量 . -

4至6人份。29

['resəpɪz] [fɔːr; fər] ['sɒsɪdʒɪz] , ['redi] - [tuː; tə] - [sɜːrv] [ænd; ənd] [kænd] [miːts]
Recipes **for** **SAUSAGES** **,** **READY** **-** **TO** **-** **SERVE** **AND** **CANNED** **MEATS**
食谱 为了 香肠 , 准备好 - 到 - 服务 和 罐装 肉类

香肠、即食肉类和罐装肉类的食谱

['sɔːsɪdʒ] [lɪŋks] [ɪn] ['bætər] ['pʊdɪŋ]
Sausage **Links** **In** **Batter** **Pudding**
香肠 链接 在 连击 布丁

面糊布丁香肠

['sɔːsɪdʒ] [lɪŋks] [ɪn] ['bætər] ['pʊdɪŋ]
Sausage **Links** **In** **Batter** **Pudding**
香肠 链接 在 连击 布丁

面糊布丁香肠

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

[fruːt] [dʒuːs]
Fruit **Juice**
水果 汁

果汁

['sɔːsɪdʒ] [lɪŋks] [ɪn] ['bætər] ['pʊdɪŋ]
Sausage **Links** **in** **Batter** **Pudding**
香肠 链接 在 连击 布丁

面糊布丁香肠

[griːn] [biːnz]
Green **Beans**
绿色的 豆子

绿豆

[stʌft] [tə'meɪtoʊ]['sæləd]
Stuffed **Tomato** **Salad**
填充 番茄 沙拉

酿番茄沙拉

['strɔːberi] ['sʌndeɪ; 'sʌndi]
Strawberry **Sundae**
草莓 圣代

草莓圣代

['eɪndʒl] [fuːd] [keɪk]
Angel **Food** **Cake**
天使 食物 蛋糕

天使蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] ['sɔːsɪdʒ] [lɪŋks]

1	pound	sausage	links
1	磅	香肠	链接

1磅香肠

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [mɪlk]

2	cups	milk
2	杯子	牛奶

杯牛奶

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

½ [kʌp] [kɔːrn] [miːl]

½	cup	corn	meal
½	杯子	玉米	一顿饭

半杯玉米粉

[fɔːr] [egz]

4	eggs
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[hiːt] [mɪlk] [ɪn] ['dʌb(ə)l] ['bɔɪlər] .

Heat	milk	in	double	boiler	.
热	牛奶	在	双倍的	锅炉	.

隔水加热牛奶。

[ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] [ænd; ənd] [kɔːrn] [miːl] .

Add	salt	and	corn	meal	.
添加	盐	和	玉米	一顿饭	.

加入盐和玉米粉。

[stɜːr] ['kɑːnstəntli] [ænd; ənd] [kʊk] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] , [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Stir	constantly	and	cook	10	to	15	minutes	,	or	until	thickened	.
搅拌	不断地	和	厨师	-	到	-	分钟	,	或者	直到	增稠	.

不断搅拌，煮10到15分钟，或直到汤汁变稠。

[kuːl] ['slaɪtli] .

Cool	slightly	.
凉爽的	轻微地	.

稍微冷却一下。

[biːt] [egz] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] ['mɪkstʃər] .

Beat	eggs	and	add	to	mixture	.
打	鸡蛋	和	添加	到	混合物	.

打散鸡蛋，加入混合物中。

[pɔːr] ['mɪkstʃər] ['ɪntuː] [ə; eɪ] [wel] - [griːst] [ˌtuː'tuː] - [kwɔːrt] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [ænd; ənd] [pleɪs] ['sɔːsɪdʒ] [lɪŋks] [ɑːn] [tɑːp] .

Pour	mixture	into	a	well	-	greased	2	-	quart	baking	dish	,	and	place	sausage	links	on	top	.
倒	混合物	进入	一个	出色地	-	涂油	2	-	夸脱	烘烤	盘子	,	和	地方	香肠	链接	在	顶部	.

将混合物倒入抹好油脂的 2 夸脱烤盘中，然后将香肠放在上面。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	in	a	moderate	oven	(	350°	F	.	)	for	40	to	45	minutes	.
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	-	到	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 40 至 45 分钟。

[fɔːr] ['sɜːvɪŋz] .
4 **servings** **.**
4 份量 .

4人份。

['fræŋkfɜːrtər] [ænd; ənd] ['saʊərkraʊt] [paɪ]
Frankfurter **and** **Sauerkraut** **Pie**
法兰克福 和 酸菜 馅饼

法兰克福香肠酸菜派

['fræŋkfɜːrtər] [ænd; ənd] ['saʊərkraʊt] [paɪ]
Frankfurter **and** **Sauerkraut** **Pie**
法兰克福 和 酸菜 馅饼

法兰克福香肠酸菜派

['menjuː]
MENU
菜单

菜单

['fræŋkfɜːrtər] [ænd; ənd] ['saʊərkraʊt] [paɪ]
Frankfurter **and** **Sauerkraut** **Pie**
法兰克福 和 酸菜 馅饼

法兰克福香肠酸菜派

[tə'meɪtoʊ] - ['ʌnjən] ['sæləd]
Tomato **-** **Onion** **Salad**
番茄 - 洋葱 沙拉

番茄洋葱沙拉

[hɑːrd][roʊlz]
Hard **Rolls**
难的 卷

硬卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[beɪkt] ['kʌstərd]
Baked **Custard**
烘焙 蛋奶冻

烤蛋奶冻

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[eɪt] ['fræŋkfəːtəz] , [kʌt][ɪn][hæf] ['krɔːswaɪz]
8 **frankfurters** **,** **cut** **in** **half** **crosswise**
8 法兰克福香肠 , 切 在 一半 横向

8根法兰克福香肠，横向切成两半

[θriː][kʌps] ['siːznd] [mæʃt] [pə'tetoz]
3 **cups** **seasoned** **mashed** **potatoes**
3 杯子 经验丰富的 捣碎 土豆

3杯调味土豆泥

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 **teaspoons** **minced** **onion**
2 茶匙 剁碎 洋葱

2茶匙切碎的洋葱

[wʌn][noʊ] . [ˌtuːˈtuː][kæn; kən] ['saʊərkraʊt]
1 **No** **.** **2** **can** **sauerkraut**
1 不 . 2 能 酸菜

1号2罐酸菜

½ ['tiːspuːn] [dɪl] [siːd]
½ **teaspoon** **dill** **seed**
½ 茶匙 莳萝 种子

½茶匙莳萝籽

[kəm'baɪn] ['siːznd] [mæʃt] [pə'tetoz] [ænd; ənd]['ʌnjən][ænd; ənd][laɪn] ['bɑːtəm] [ænd; ənd][saɪdz][ʌv; əv]
Combine **seasoned** **mashed** **potatoes** **and** **onion** **and** **line** **bottom** **and** **sides** **of**
结合 经验丰富的 捣碎 土豆 和 洋葱 和 线 底部 和 侧面 的
[ə; eɪ] [griːst] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [wɪð; wɪθ]['mɪkstʃər] .
a **greased** **baking** **dish** **with** **mixture** **.**
一个 涂油 烘烤 盘子 和 混合物 .

将调味好的土豆泥和洋葱混合，然后将混合物铺在抹了油的烤盘底部和侧面。

[fɪl] ['sentər] [wɪð; wɪθ] ['saʊərkraʊt] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] [dɪl] [siːd] .
Fill **center** **with** **sauerkraut** **and** **sprinkle** **with** **dill** **seed** **.**
充满 中心 和 酸菜 和 撒 和 莳萝 种子 .

在中间填入酸菜，撒上莳萝籽。

[əˈreɪndʒ] ['fræŋkfəːtəz] [ɪn] ['pɪnwiːl] ['fæʃ(ə)n] [ɑːn][tɑːp][ʌv; əv] ['saʊərkraʊt] .
Arrange **frankfurters** **in** **pinwheel** **fashion** **on** **top** **of** **sauerkraut** **.**
安排 法兰克福香肠 在 风车 时尚 在 顶部 的 酸菜 .

将法兰克福香肠呈螺旋状摆放在酸菜上。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **a** **moderate** **oven** **(** **350°** **F** **.** **)** **for** **20** **minutes** **.**
烤 在 一个 缓和 烤箱 (350° F .) 为了 - 分钟 .

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤20分钟。

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] ['sɝːvɪŋz] . -
4 **to** **6** **servings** **.** **30**
4 到 6 份量 . -

4至6人份。30

[tʃɪpt] [biːf] [pə'teɪtoʊ] ['dʌmplɪŋz]
Chipped **Beef** **Potato** **Dumplings**
缺口 牛肉 土豆 饺子

牛肉碎土豆饺子

[tʃɪpt] [biːf] [pə'teɪtoʊ] ['dʌmplɪŋz]
Chipped **Beef** **Potato** **Dumplings**
缺口 牛肉 土豆 饺子

牛肉碎土豆饺子

['menjuː]
MENU
菜单

菜单

[tʃɪpt] [biːf] [pə'teɪtoʊ] ['dʌmplɪŋz]
Chipped **Beef** **Potato** **Dumplings**
缺口 牛肉 土豆 饺子

牛肉碎土豆饺子

['brɑːkəli]
Broccoli
西兰花

西兰花

[pər'fekʃ(ə)n] ['sæləd]
Perfection **Salad**
完美 沙拉

完美沙拉

[hɑ:rd][roʊlz]
Hard **Rolls**
难的 卷

硬卷

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['dæfədɪl] [keɪk]
Daffodil **Cake**
水仙花 蛋糕

水仙花蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

½ [paʊnd] [tʃɪpt] [bi:f]
½ **pound** **chipped** **beef**
½ 磅 缺口 牛肉

半磅碎牛肉

¼ [kʌp][lɑ:rd][ɔ:r] ['drɪpɪŋ]
¼ **cup** **lard** **or** **drippings**
¼ 杯子 猪油 或者 滴落物

¼ 杯猪油或滴油

¼ [kʌp]['flaʊər]
¼ **cup** **flour**
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[wʌn] - - [aʊns] [kæn; kən] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]
1 **13** **-** **ounce** **can** **evaporated** **milk**
1 - - 盎司 能 蒸发 牛奶

1罐13盎司的淡奶

1½ [kʌps] [pə'teɪtoʊ]['wɔ:tər]
1½ **cups** **potato** **water**
1½ 杯子 土豆 水

1.5 杯土豆水

¼ ['ti:spu:n] ['wustəʃiə] [sɔ:s]
¼ **teaspoon** **Worcestershire** **sauce**
¼ 茶匙 伍斯特郡 酱

¼茶匙伍斯特沙司

['pepər]
Pepper
胡椒

胡椒

[pə'teɪtoʊ] ['dʌmplɪŋz]
Potato **Dumplings**
土豆 饺子

土豆饺子

[braʊn] [tʃɪpt] [biːf] ['laɪtli] [ɪn][lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ] .

Brown	**chipped**	**beef**	**lightly**	**in**	**lard**	**or**	**drippings**	**.**
棕色的	缺口	牛肉	轻轻	在	猪油	或者	滴落物	.

将牛肉丁用猪油或牛油略微煎至棕色。

[blend] [ɪn]['flaʊər][ænd; ənd]['grædʒuəli][stɜːr][ɪn] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] , [pə'teɪtoʊ]['wɔːtər][ænd; ənd]

Blend	**in**	**flour**	**and**	**gradually**	**stir**	**in**	**evaporated**	**milk**	**,**	**potato**	**water**	**and**
混合	在	面粉	和	逐步地	搅拌	在	蒸发	牛奶	,	土豆	水	和

['wustəʃiə] [sɔːs] .

Worcestershire	**sauce**	**.**
伍斯特郡	酱	.

拌入面粉，然后逐渐搅拌加入淡奶、土豆水和伍斯特沙司。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .

Cook	**until**	**thickened**	**,**	**stirring**	**constantly**	**.**
厨师	直到	增稠	,	搅拌	不断地	.

不断搅拌，煮至浓稠。

['siːz(ə)n] [wɪð; wɪθ] ['pepər] .

Season	**with**	**pepper**	**.**
季节	和	胡椒	.

撒上胡椒粉调味。

[sɜːrv] ['oʊvər][pə'teɪtoʊ] ['dʌmplɪŋz] .

Serve	**over**	**potato**	**dumplings**	**.**
服务	超过	土豆	饺子	.

淋在土豆丸子上即可。

[sɪks][tuː; tə][eɪt] ['sɝːvɪŋz] .

6	**to**	**8**	**servings**	**.**
6	到	8	份量	.

6至8人份。

[pə'teɪtoʊ] ['dʌmplɪŋz]

Potato	**Dumplings**
土豆	饺子

土豆饺子

[fɔːr] ['miːdiəm] [pə'tetoz] , [bɔɪld]

4	**medium**	**potatoes**	**,**	**boiled**
4	中等的	土豆	,	煮沸

4个中等大小的土豆，煮熟

½ [kʌp] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt]['flaʊər]

½	**cup**	**sifted**	**enriched**	**flour**
½	杯子	筛过的	富含	面粉

半杯过筛的精制面粉

½ ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

½	**teaspoon**	**baking**	**powder**
½	茶匙	烘烤	粉末

½茶匙泡打粉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	**teaspoon**	**salt**
1	茶匙	盐

1茶匙盐

¼ ['tiːspuːn] ['pepər]

¼	**teaspoon**	**pepper**
¼	茶匙	胡椒

¼茶匙胡椒粉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['greɪtɪd] ['ʌnjən]

2	**tablespoons**	**grated**	**onion**
2	汤匙	磨碎的	洋葱

2汤匙磨碎的洋葱

½ [kʌp] [draɪ] [bred] [krʌmz]

½	**cup**	**dry**	**bread**	**crumbs**
½	杯子	干燥	面包	面包屑

半杯干面包屑

1½ ['tiːspuːn] [meltid] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]

1½	**teaspoons**	**melted**	**butter**	**or**	**margarine**
1½	茶匙	融化	黄油	或者	人造黄油

1½茶匙融化的黄油或人造黄油

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːtn]

1	**egg**	**,**	**slightly**	**beaten**
1	蛋	,	轻微地	被打败

1个鸡蛋，略微打散

[θriː] [kwɔːts] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]

3	**quarts**	**boiling**	**water**
3	夸脱	沸腾	水

3夸脱沸水

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

½	**teaspoon**	**salt**
½	茶匙	盐

½茶匙盐

[raɪs] [pə'tetoz] .

Rice	**potatoes**	**.**
米	土豆	.

米饭土豆。

[sɪft] [tə'geðər] ['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] , [sɔːlt] , [ænd; ənd] ['pepər] .

Sift	**together**	**flour**	**,**	**baking**	**powder**	**,**	**salt**	**,**	**and**	**pepper**	**.**
筛	一起	面粉	,	烘烤	粉末	,	盐	,	和	胡椒	.

将面粉、泡打粉、盐和胡椒粉一起过筛。

[kəm'baɪn] [raɪst] [pə'tetoz] , ['flaʊər] ['mɪkstʃər] , ['ʌnjən] , [bred] [krʌmz] , ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən]

Combine	**riced**	**potatoes**	**,**	**flour**	**mixture**	**,**	**onion**	**,**	**bread**	**crumbs**	**,**	**butter**	**or**	**margarine**
结合	米饭	土豆	,	面粉	混合物	,	洋葱	,	面包	面包屑	,	黄油	或者	人造黄油

[ænd; ənd] [eg] .

and	**egg**	**.**
和	蛋	.

将土豆米、面粉混合物、洋葱、面包屑、黄油或人造黄油和鸡蛋混合在一起。

[mɪks] [wel] .

Mix	**well**	**.**
混合	出色地	.

充分搅拌。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] - [smɔːl] [bɔːlz] [ænd; ənd] [dredʒ] ['laɪtli] [wɪð; wɪθ] ['flaʊər] .

Shape	**into**	**12**	**small**	**balls**	**and**	**dredge**	**lightly**	**with**	**flour**	**.**
形状	进入	-	小的	球	和	疏通	轻轻	和	面粉	.

将面团搓成 12 个小球，并轻轻裹上一层面粉。

[tʃɪl] .

Chill	**.**
寒意	.

寒意。

[drɑːp] ['dʌmplɪŋz] ['ɪntuː] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd]['wɔːtər] .

Drop	**dumplings**	**into**	**boiling**	**salted**	**water**	**.**
降低	饺子	进入	沸腾	咸的	水	.

将饺子放入沸腾的盐水中。

['kʌvər] [ænd; ənd] [bɔɪl] [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .

Cover	**and**	**boil**	**for**	**15**	**minutes**	**.**
覆盖	和	熬	为了	-	分钟	.

盖上盖子煮15分钟。

['sʌðərn] ['sɔːsɪdʒ] ['brekfəst]

Southern	**Sausage**	**Breakfast**
南方	香肠	早餐

南方香肠早餐

['sʌðərn] ['sɔːsɪdʒ] ['brekfəst]

Southern	**Sausage**	**Breakfast**
南方	香肠	早餐

南方香肠早餐

['menjuː]

MENU
菜单

菜单

['ɔrɪndʒ] [dʒuːs]

Orange	**Juice**
橙子	汁

橙汁

['sʌðərn] ['sɔːsɪdʒ] ['brekfəst]

Southern	**Sausage**	**Breakfast**
南方	香肠	早餐

南方香肠早餐

['skræmbld] [egz]

Scrambled	**Eggs**
打乱	鸡蛋

炒鸡蛋

[hɑːt] ['bɪskɪts]

Hot	**Biscuits**
热的	饼干

热饼干

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]

Butter	**or**	**Margarine**
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['hʌni] [ɔːr] ['sɪrəp]

Honey	**or**	**Syrup**
蜂蜜	或者	糖浆

蜂蜜或糖浆

['bevərɪdʒ]

Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] [bʌlk] [pɔːrk] ['sɔːsɪdʒ]

1	**pound**	**bulk**	**pork**	**sausage**
1	磅	大部分	猪肉	香肠

1磅散装猪肉香肠

½ [kʌp] ['kʌrənts]
½ cup currants
½ 杯子 醋栗

半杯醋栗

[θriː][kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər]
3 cups boiling water
3 杯子 沸腾 水

3杯沸水

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ teaspoon salt
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

½ [kʌp][kɔːrn] [miːl]
½ cup corn meal
½ 杯子 玉米 一顿饭

半杯玉米粉

['flaʊər]
Flour
面粉

面粉

[ˌeɪ diː 'diː] ['kʌrənts] [tuː; tə] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtər] .
Add currants to boiling water .
添加 醋栗 到 沸腾 水 .

将葡萄干加入沸水中。

[kʊk] [faɪv] ['mɪnɪts] .
Cook 5 minutes .
厨师 5 分钟 .

煮5分钟。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd][kɔːrn] [miːl] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] .
Add salt and corn meal , stirring constantly .
添加 盐 和 玉米 一顿饭 , 搅拌 不断地 .

加入盐和玉米粉，不断搅拌。

[kʊk] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .
Cook until thickened .
厨师 直到 增稠 .

煮至浓稠。

[pɔːr] [mʌʃ] ['ɪntuː] [griːst] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [loʊf][pæn] .
Pour mush into greased 5 × 9 - inch loaf pan .
倒 糊状物 进入 涂油 5 × 9 - 英寸 面包 平底锅 .

将糊状物倒入抹了油的 5 × 9 英寸面包模具中。

[tʃɪl] . -
Chill . 31
寒意 . -

冷。31

[ʃeɪp] ['sɔːsɪdʒ] ['ɪntuː][sɪks]['pættaɪz] .
Shape sausage into 6 patties .
形状 香肠 进入 6 肉饼 .

将香肠捏成 6 个肉饼。

[braʊn] ['pættaɪz] ['sloʊli] .
Brown patties slowly .
棕色的 肉饼 缓慢地 .

慢慢将肉饼煎至棕色。

[pɔːr] [ɔːf] ['drɪpɪŋ] .
Pour **off** **drippings** **.**
倒 离开 滴落物 .

倒掉滴落的汁液。

['kʌvər] , [kən'tɪnjuː] ['kʊkɪŋ] ['sloʊli] - ['mɪnɪts] .
Cover **,** **continue** **cooking** **slowly** **20** **minutes** **.**
覆盖 , 继续 烹饪 缓慢地 - 分钟 .

盖上盖子，继续小火煮20分钟。

[slaɪs] [mʌʃ] ½ [ɪntʃ] [θɪk] .
Slice **mush** **½** **inch** **thick** **.**
片 糊状物 ½ 英寸 厚的 .

将糊状物切成 ½ 英寸厚的片。

[dredʒ] ['slaɪsɪz][ɪn]['flaʊər][ænd; ənd] [braʊn] [ɪn] ['sɔːsɪdʒ] ['drɪpɪŋ] .
Dredge **slices** **in** **flour** **and** **brown** **in** **sausage** **drippings** **.**
疏通 切片 在 面粉 和 棕色的 在 香肠 滴落物 .

将肉片裹上面粉，然后在香肠油中煎至金黄。

[fɔːr] ['sɜ˞ːvɪŋz] .
4 **servings** **.**
4 份量 .

4人份。

['sʌmər] ['sæləd] [boʊl]
Summer **Salad** **Bowl**
夏天 沙拉 碗

夏日沙拉碗

['sʌmər] ['sæləd] [boʊl]
Summer **Salad** **Bowl**
夏天 沙拉 碗

夏日沙拉碗

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

['seləri] [suːp]
Celery **Soup**
芹菜 汤

芹菜汤

['sʌmər] ['sæləd] [boʊl]
Summer **Salad** **Bowl**
夏天 沙拉 碗

夏日沙拉碗

[pə'teɪtoʊ] [tʃɪps]
Potato **Chips**
土豆 薯片

薯片

['reliʃiz]
Relishes
调味品

调味品

[frentʃ] [bred]
French **Bread**
法语 面包

法式面包

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃɔ:klət] [keɪk]
Chocolate Cake
巧克力 蛋糕

巧克力蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

¼ [paʊnd] ['sʌmər] ['sɔ:sɪdʒ] , [kʌt] [ɪn] [strɪps]
¼ pound summer sausage , cut in strips
¼ 磅 夏天 香肠 , 切 在 条状物

¼磅夏季香肠，切成条状

¼ [paʊnd] [bə'loʊnjə] , [kʌt] [ɪn] [strɪps]
¼ pound bologna , cut in strips
¼ 磅 博洛尼亚 , 切 在 条状物

¼磅博洛尼亚香肠，切成条状

[wʌn] ['mi:diəm] - [saɪz] [hed] ['letɪs]
1 medium - size head lettuce
1 中等的 - 尺寸 头 莴苣

1个中等大小的生菜

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɑ:pt] ['ʌnjən]
1 tablespoon chopped onion
1 汤匙 切碎 洋葱

1汤匙切碎的洋葱

[ˌtu:'tu:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['krʌmbld] [blu:] [tʃi:z]
2 tablespoons crumbled blue cheese
2 汤匙 崩溃了 蓝色的 奶酪

2汤匙碎蓝纹奶酪

[faɪv] ['slaɪsɪz] ['beɪkən] , [tʃɑ:pt]
5 slices bacon , chopped
5 切片 熏肉 , 切碎

5片培根，切碎

½ [kʌp] ['beɪkən] ['drɪpɪŋ]
½ cup bacon drippings
½ 杯子 熏肉 滴落物

半杯培根油

¼ [kʌp] ['vɪnɪgər]
¼ cup vinegar
¼ 杯子 醋

¼ 杯醋

½ ['ti:spu:n] ['wustəʃiə] [sɔ:s]
½ teaspoon Worcestershire sauce
½ 茶匙 伍斯特郡 酱

½茶匙伍斯特沙司

[breɪk] ['letɪs] ['ɪntu:] ['pi:sɪz] .
Break lettuce into pieces .
休息 莴苣 进入 件 .

将生菜掰成小块。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sʌmər] ['sɔːsɪdʒ] , [bə'loʊnjə] , ['ʌnjən] [ænd; ənd] [bluː] [tʃiːz] .

Add	summer	sausage	,	bologna	,	onion	and	blue	cheese	.
添加	夏天	香肠	,	博洛尼亚	,	洋葱	和	蓝色的	奶酪	.

加入夏季香肠、博洛尼亚香肠、洋葱和蓝纹奶酪。

[kʊk] ['beɪkən] [ʌn'tɪl] [krɪsp] , [dreɪn] [ænd; ənd] [seɪv] ['drɪpɪŋ] .

Cook	bacon	until	crisp	,	drain	and	save	drippings	.
厨师	熏肉	直到	脆	,	流走	和	节省	滴落物	.

将培根煎至酥脆，沥干油并保留煎出的油。

[mɪks]['beɪkən][wɪð; wɪθ] ['ʌðər] [ɪn'griːdiənts] .

Mix	bacon	with	other	ingredients	.
混合	熏肉	和	其他	原料	.

将培根与其他配料混合。

[ˌeɪ diː 'diː] ['vɪnɪgər] [ænd; ənd] ['wustəʃiə] [sɔːs] [tuː; tə] ½ [kʌp] ['drɪpɪŋ] , [hiːt] [ænd; ənd] [pɔːr]

Add	vinegar	and	Worcestershire	sauce	to	½	cup	drippings	,	heat	and	pour
添加	醋	和	伍斯特郡	酱	到	½	杯子	滴落物	,	热	和	倒

['oʊvər]['sæləd][dʒʌst] [bɪ'fɔːr] ['sɜːrvɪŋ] .

over	salad	just	before	serving	.
超过	沙拉	只是	前	服务	.

在半杯肉汁中加入醋和伍斯特沙司，加热后在上菜前淋在沙拉上。

[tɔːs] ['laɪtli] .

Toss	lightly	.
折腾	轻轻	.

轻轻翻拌。

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] ['sɝːvɪŋz] .

4	to	6	servings	.
4	到	6	份量	.

4至6人份。

['fruːtɪd] [hæm][roʊlz]

Fruited	Ham	Rolls
果实	火腿	卷

水果火腿卷

['fruːtɪd] [hæm][roʊlz]

Fruited	Ham	Rolls
果实	火腿	卷

水果火腿卷

['menjuː]

MENU
菜单

菜单

['fruːtɪd] [hæm][roʊlz]

Fruited	Ham	Rolls
果实	火腿	卷

水果火腿卷

[pə'teɪtoʊ] [bɔːlz]

Potato	Balls
土豆	球

土豆球

[ə'spærəgəs]

Asparagus
芦笋

芦笋

['kærət] - ['reɪz(ə)n]['sæləd]
Carrot - Raisin Salad
胡萝卜 - 葡萄干 沙拉

胡萝卜葡萄干沙拉

[hɑ:rd][roʊlz]
Hard Rolls
难的 卷

硬卷

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃɔ:klət] ['pʊdɪŋ]
Chocolate Pudding
巧克力 布丁

巧克力布丁

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[eɪt]['slaɪsɪz] “ [bɔɪld] ” [hæm] , [kʌt] ⅛ [ɪntʃ] [θɪk]
8 slices “ boiled ” ham , cut ⅛ inch thick
8 切片 “ 煮沸 ” 火腿 , 切 ⅛ 英寸 厚的

片水煮火腿，切成 ⅛ 英寸厚。

[wʌn][kʌp] [tʃɑ:pt] , [draɪd]['eɪprɪkɒts]
1 cup chopped , dried apricots
1 杯子 切碎 , 干燥 杏子

1 杯切碎的干杏

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
3 tablespoons butter or margarine
3 汤匙 黄油 或者 人造黄油

3汤匙黄油或人造黄油

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] ['flaʊər]
3 tablespoons flour
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

[wʌn][kʌp] [mɪlk]
1 cup milk
1 杯子 牛奶

杯牛奶

1½ [kʌps] [kʊkt] [raɪs]
1½ cups cooked rice
1½ 杯子 煮熟 米

1.5 杯熟米饭

¼ ['ti:spu:n] ['nʌtmeg]
¼ teaspoon nutmeg
¼ 茶匙 肉豆蔻

¼茶匙肉豆蔻

[soʊk]['eɪprɪkɒts][ʌn'tɪl][sɔ:ft] .
Soak apricots until soft .
浸泡 杏子 直到 柔软的 .

将杏子浸泡至软烂。

[meɪk] [ə; eɪ] [kriːm] [sɔːs] [æz; əz] ['fɑːloʊz] : [melt] ['bʌtər] [ɔːr] ['mɑːrdʒərən] , [ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊər] , ['stɜːrɪŋ]

Make	**a**	**cream**	**sauce**	**as**	**follows**	**:**	**melt**	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**add**	**flour**	**,**	**stirring**
制作	一个	奶油	酱	作为	跟随	:	熔化	黄油	或者	人造黄油	,	添加	面粉	,	搅拌

[ʌn'tɪl] ['blendɪd] .

until	**blended**	**.**
直到	混合	.

按以下步骤制作奶油酱：融化黄油或人造黄油，加入面粉，搅拌至混合均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] [mɪlk] , [kʊk] , ['stɜːrɪŋ] ['kɑːnstəntli] , [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .

Add	**milk**	**,**	**cook**	**,**	**stirring**	**constantly**	**,**	**until**	**thickened**	**.**
添加	牛奶	,	厨师	,	搅拌	不断地	,	直到	增稠	.

加入牛奶，不断搅拌，煮至浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] ['eɪprɪkɒts] , [raɪs] [ænd; ənd] ['nʌtmeg] [tuː; tə] [kriːm] [sɔːs] ; [mɪks] [wel] .

Add	**apricots**	**,**	**rice**	**and**	**nutmeg**	**to**	**cream**	**sauce**	**;**	**mix**	**well**	**.**
添加	杏子	,	米	和	肉豆蔻	到	奶油	酱	;	混合	出色地	.

将杏干、米饭和肉豆蔻加入奶油酱中；搅拌均匀。

[pleɪs] [ə'baʊt] ¼ [kʌp] [ʌv; əv] [raɪs] ['mɪkstʃər] [ɑːn] [iːtʃ] [hæm] [slaɪs] , [roʊl] [laɪk] ['dʒeli] [roʊl] .

Place	**about**	**¼**	**cup**	**of**	**rice**	**mixture**	**on**	**each**	**ham**	**slice**	**,**	**roll**	**like**	**jelly**	**roll**	**.**
地方	关于	¼	杯子	的	米	混合物	在	每个	火腿	片	,	卷	喜欢	果冻	卷	.

在每片火腿上放约 1/4 杯米饭混合物，像卷果冻卷一样卷起来。

['fæsn] [wɪð; wɪθ] ['wʊd(ə)n] ['pɪks] .

Fasten	**with**	**wooden**	**picks**	**.**
系	和	木制的	精选	.

用木签固定。

[pleɪs] [roʊlz] [ɪn] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , [beɪk] [ɪn] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) - ['mɪnɪts] [ɔːr] [ʌn'tɪl] ['hiːtɪd]

Place	**rolls**	**in**	**baking**	**dish**	**,**	**bake**	**in**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**20**	**minutes**	**or**	**until**	**heated**
地方	卷	在	烘烤	盘子	,	烤	在	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	-	分钟	或者	直到	加热

[θruː] .

through	**.**
通过	.

将面包卷放入烤盘中，在中等温度的烤箱（350°F）中烘烤 20 分钟或直至完全加热。

[eɪt] ['sɜːvɪŋz] . -

8	**servings**	**.**	**32**
8	份量	.	-

8人份。32

['smoʊki] ['sɔːsɪdʒ] [spə'geti] [sɔːs]

Smoky	**Sausage**	**Spaghetti**	**Sauce**
烟	香肠	意大利细面条	酱

烟熏香肠意面酱

['smoʊki] ['sɔːsɪdʒ] [spə'geti] [sɔːs]

Smoky	**Sausage**	**Spaghetti**	**Sauce**
烟	香肠	意大利细面条	酱

烟熏香肠意面酱

['menjuː]

Menu
菜单

菜单

['smoʊki] ['sɔːsɪdʒ]

Smoky	**Sausage**
烟	香肠

烟熏香肠

[spə'geti] [sɔːs]

Spaghetti	**Sauce**
意大利细面条	酱

意大利面酱

[mɪkst] ['vedʒtəb(ə)l]['sæləd]

Mixed	**Vegetable**	**Salad**
混合	蔬菜	沙拉

什锦蔬菜沙拉

['gɑːrlɪk] [frentʃ] [bred]

Garlic	**French**	**Bread**
蒜	法语	面包

蒜香法棍

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

让我们一起烹饪肉类：你会喜欢的食谱(Let's Cook Meat Recipes You'll Like)

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

[aɪs] [kri:m]
Ice Cream
冰 奶油

冰淇淋

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] [smoʊkt] ['sɔ:sɪdʒ] [lɪŋks]
1 pound smoked sausage links
1 磅 熏制 香肠 链接

1磅烟熏香肠

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] [lɑ:rd][ɔ:r] ['drɪpɪŋ]
3 tablespoons lard or drippings
3 汤匙 猪油 或者 滴落物

3汤匙猪油或油脂

½ [kʌp] [mɪnst] ['ʌnjən]
½ cup minced onion
½ 杯子 剁碎 洋葱

半杯切碎的洋葱

[wʌn] [gri:n] ['pepər] ，[kʌt] [ɪn] [θɪn] [strɪps]
1 green pepper , cut in thin strips
1 绿色的 胡椒 ， 切 在 薄的 条状物

1个青椒，切成细条

½ [paʊnd] [freʃ] ['mʌʃrʊmz] [ɔ:r]
½ pound fresh mushrooms or
½ 磅 新鲜的 蘑菇 或者

半磅新鲜蘑菇或

[wʌn] [smɔ:l] [kæn; kən] ['mʌʃrʊmz]
1 small can mushrooms
1 小的 能 蘑菇

1小罐蘑菇

- [stʌft] ['ɑ:lɪvz] ，[slaɪst]
12 stuffed olives , sliced
- 填充 橄榄 ， 切片

12颗酿橄榄，切片

¼ ['ti:spu:n] ['gɑ:rlɪk][sɔ:lt]
¼ teaspoon garlic salt
¼ 茶匙 蒜 盐

¼茶匙蒜盐

[wʌn][eɪt] - [aʊns] [kæn; kən][tə'meɪtoʊ] [sɔːs]
1 **8** **-** **ounce** **can** **tomato** **sauce**
1 8 - 盎司 能 番茄 酱

1罐8盎司装番茄酱

[wʌn][noʊ] . 2½ [kæn; kən][tə'meɪtoʊz]
1 **No** **.** **2½** **can** **tomatoes**
1 不 . 2½ 能 西红柿

1罐2号半番茄罐头

[wʌn][eɪt] - [aʊns] ['pækɪdʒ] [spə'geti]
1 **8** **-** **ounce** **package** **spaghetti**
1 8 - 盎司 包裹 意大利细面条

1包8盎司意大利面

['greɪtɪd]['pɑːrməzɑːn,'pɑːrməzæn] [tʃiːz] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd]
Grated **Parmesan** **cheese** **,** **if** **desired**
磨碎的 帕尔马干酪 奶酪 , 如果 想要的

磨碎的帕玛森奶酪（可选）

[slaɪs] ['sɔːsɪdʒ] [lɪŋks] [daɪ'ægənəli][ɪn] ½ - [ɪntʃ] ['piːsɪz] .
Slice **sausage** **links** **diagonally** **in** **½** **-** **inch** **pieces** **.**
片 香肠 链接 对角线 在 ½ - 英寸 件 .

将香肠斜切成 ½ 英寸的小段。

[kʊk] ['sɔːsɪdʒ] , ['ʌnjən] , [griːn] ['pepər] [ænd; ənd] ['mʌʃrʊmz] [ɪn][lɑːrd][ɔːr] ['drɪpɪŋ] [ʌn'tɪl] ['laɪtli]
Cook **sausage** **,** **onion** **,** **green** **pepper** **and** **mushrooms** **in** **lard** **or** **drippings** **until** **lightly**
厨师 香肠 , 洋葱 , 绿色的 胡椒 和 蘑菇 在 猪油 或者 滴落物 直到 轻轻
[braʊn] .
browned **.**
棕色 .

将香肠、洋葱、青椒和蘑菇用猪油或猪油煎至微黄。

[ˌeɪ diː 'diː] ['ɑːlɪvz] , ['gɑːrlɪk][sɔːlt] , [tə'meɪtoʊ] [sɔːs] [ænd; ənd][tə'meɪtoʊz] .
Add **olives** **,** **garlic** **salt** **,** **tomato** **sauce** **and** **tomatoes** **.**
添加 橄榄 , 蒜 盐 , 番茄 酱 和 西红柿 .

加入橄榄、蒜盐、番茄酱和西红柿。

['sɪmər] [æt; ət] [liːst] [ˌtuː'tuː]['aʊərz] .
Simmer **at** **least** **2** **hours** **.**
煨 在 至少 2 小时 .

至少慢炖2小时。

[kʊk] [spə'geti] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd]['wɔːtər][ʌn'tɪl] ['tendər] .
Cook **spaghetti** **in** **boiling** **salted** **water** **until** **tender** **.**
厨师 意大利细面条 在 沸腾 咸的 水 直到 投标 .

将意大利面放入沸腾的盐水中煮至软熟。

[rɪns] [ænd; ənd][dreɪn] .
Rinse **and** **drain** **.**
冲洗 和 流走 .

冲洗并沥干。

[sɜːrv] [sɔːs] ['oʊvər] [spə'geti] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ]['greɪtɪd]['pɑːrməzɑːn,'pɑːrməzæn] [tʃiːz] ,
Serve **sauce** **over** **spaghetti** **and** **sprinkle** **with** **grated** **Parmesan** **cheese** **,**
服务 酱 超过 意大利细面条 和 撒 和 磨碎的 帕尔马干酪 奶酪 ,
[ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
if **desired** **.**
如果 想要的 .

将酱汁淋在意大利面上，如果喜欢，可以撒上磨碎的帕玛森奶酪。

[fɔːr][tuː; tə][sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] .
4 **to** **6** **servings** **.**
4 到 6 份量 .

4至6人份。

['tʃeri] [miːt] ['mʌfɪn]
Cherry **Meat** **Muffins**
樱桃 肉 松饼

樱桃肉松饼

['tʃeri] [miːt] ['mʌfɪn]
Cherry **Meat** **Muffins**
樱桃 肉 松饼

樱桃肉松饼

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

['tʃeri] [miːt] ['mʌfɪn]
Cherry **Meat** **Muffins**
樱桃 肉 松饼

樱桃肉松饼

[beɪkt] [pə'tetoz]
Baked **Potatoes**
烘焙 土豆

烤土豆

[ə'spærəgəs]
Asparagus
芦笋

芦笋

[hed] ['letɪs] ['sæləd]
Head **Lettuce** **Salad**
头 莴苣 沙拉

生菜沙拉

[hɑːrd][roʊlz]
Hard **Rolls**
难的 卷

硬卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter **or** **Margarine**
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['lemən] [ʃɪ'fɑːn] [keɪk]
Lemon **Chiffon** **Cake**
柠檬 薄纱 蛋糕

柠檬戚风蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] - - [aʊns] [kæn; kən] ['lʌntʃən] [miːt] , [graʊnd]
1 **12** **-** **ounce** **can** **luncheon** **meat** **,** **ground**
1 - - 盎司 能 午餐 肉 , 地面

1罐12盎司的绞碎午餐肉

[wʌn] [kʌp] [sɔːft] [bred] [krʌmz]
1 **cup** **soft** **bread** **crumbs**
1 杯子 柔软的 面包 面包屑

杯软面包屑

[wʌn] [eg] , [wel] ['biːtn]
1 **egg** **,** **well** **beaten**
1 蛋 , 出色地 被打败

1个鸡蛋，打散

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [braʊn] ['ʃʊgər]
2 **tablespoons** **brown** **sugar**
2 汤匙 棕色的 糖

2汤匙红糖

[wʌn] ['tiːspuːn] [prɪ'perd] ['mʌstərd]
1 **teaspoon** **prepared** **mustard**
1 茶匙 准备 芥末

1茶匙芥末酱

[kəm'baɪn] [ɪn'griːdiənts] [ɪn]['ɔːrdər]['gɪv(ə)n] , [mɪks] ['θɜːrəli] .
Combine **ingredients** **in** **order** **given** **,** **mix** **thoroughly** **.**
结合 原料 在 命令 给定 , 混合 彻底 .

按顺序将所有材料混合均匀。

[pæk] ['mɪkstʃər]['ɪntuː] ['miːdiəm] - [saɪz] ['mʌfɪn] [pænz] , ['fɪlɪŋ] [iːtʃ] ⅔ [fʊl] .
Pack **mixture** **into** **medium** **-** **size** **muffin** **pans** **,** **filling** **each** **⅔** **full** **.**
盒 混合物 进入 中等的 - 尺寸 松饼 平底锅 , 填充 每个 ⅔ 满的 .

将混合物装入中等大小的松饼模具中，每个模具装至三分之二满。

[beɪk] [ɪn] [sloʊ] ['ʌv(ə)n] (300° [ef] .) [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .
Bake **in** **slow** **oven** **(** **300°** **F** **.** **)** **for** **30** **to** **45** **minutes** **.**
烤 在 慢的 烤箱 (300° F .) 为了 - 到 - 分钟 .

在低温烤箱（300°F）中烘烤30至45分钟。

[sɜːrv] [wɪð; wɪθ] ['tʃeri] [sɔːs] .
Serve **with** **Cherry** **Sauce** **.**
服务 和 樱桃 酱 .

佐以樱桃酱食用。

[θriː][tuː; tə][fɔːr] ['sɝːvɪŋz] .
3 **to** **4** **servings** **.**
3 到 4 份量 .

3至4人份。

['tʃeri] [sɔːs]
Cherry **Sauce**
樱桃 酱

樱桃酱

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['kɔːrnstɑːrtʃ]
1 **tablespoon** **cornstarch**
1 汤匙 玉米淀粉

1汤匙玉米淀粉

¼ [kʌp] ['ʃʊgər]
¼ **cup** **sugar**
¼ 杯子 糖

¼ 杯糖

[wʌn] [kʌp] ['tʃeri] [dʒuːs]
1 **cup** **cherry** **juice**
1 杯子 樱桃 汁

杯樱桃汁

[wʌn] [kʌp] ['pɪtɪd] [red] ['tʃeri:z]

1	cup	pitted	red	cherries
1	杯子	凹坑	红色的	樱桃

杯去核红樱桃

[kəm'baɪn] ['kɔ:rnstɑ:rtʃ] , ['ʃʊgər] [ænd; ənd] ['tʃeri] [dʒu:s] .

Combine	cornstarch	,	sugar	and	cherry	juice	.
结合	玉米淀粉	,	糖	和	樱桃	汁	.

将玉米淀粉、糖和樱桃汁混合。

[kʊk] ['oʊvər] [loʊ] [hi:t] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] [ʌn'tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] [klɪr] .

Cook	over	low	heat	,	stirring	constantly	until	thick	and	clear	.
厨师	超过	低的	热	,	搅拌	不断地	直到	厚的	和	清除	.

小火慢煮，不断搅拌，直至浓稠透明。

[ˌeɪ di: 'di:] ['tʃeri:z] [ænd; ənd] [sɜ:rv] [hɑ:t]['oʊvər] [mi:t] ['mʌfɪn] . -

Add	cherries	and	serve	hot	over	meat	muffins	.	33
添加	樱桃	和	服务	热的	超过	肉	松饼	.	-

加入樱桃，趁热浇在肉松饼上即可食用。33

['resəpɪz] [fɔ:r; fər] [və'raɪəti] [mi:ts]

Recipes	for	VARIETY	MEATS
食谱	为了	种类	肉类

什锦肉食谱

[hɑ:rt] [ændəlaʊs]

Heart	Andalouse
心	安达卢斯

安达卢斯之心

[hɑ:rt] [ændəlaʊs]

Heart	Andalouse
心	安达卢斯

安达卢斯之心

['menju:][aɪ'di:ə]

MENU	IDEA
菜单	主意

菜单创意

[hɑ:rt] [ændəlaʊs]

Heart	Andalouse
心	安达卢斯

安达卢斯之心

[raɪs] [ænd; ənd] ['pi:z]

Rice	and	Peas
米	和	豌豆

米饭和豌豆

[tɔ:st] [gri:n] ['sæləd]

Tossed	Green	Salad
抛掷	绿色的	沙拉

拌蔬菜沙拉

[sɔ:lt] [stɪks]

Salt	Sticks
盐	棍子

盐棒

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]

Butter	or	Margarine
黄油	或者	人造黄油

黄油或人造黄油

['lemən] [ʃɪ'fɑːn] [paɪ]
Lemon Chiffon Pie
柠檬 薄纱 馅饼

柠檬戚风派

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] [biːf] [ɔːr] [viːl] [hɑːrt]
1 pound beef or veal heart
1 磅 牛肉 或者小牛肉 心

1磅牛心或小牛心

[wʌn] [kʌp] ['wɔːtər]
1 cup water
1 杯子 水

杯水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn][noʊ] . [wʌn][kæn; kən] [kən'denst] [tə'meɪtoʊ] [suːp]
1 No . 1 can condensed tomato soup
1 不 . 1 能 浓缩版 番茄 汤

1罐1号浓缩番茄汤

¼ [paʊnd] ['tʃedər] [tʃiːz] , ['greɪtɪd]
¼ pound cheddar cheese , grated
¼ 磅 切达干酪 奶酪 , 磨碎的

¼磅切达干酪，磨碎

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs]
1 tablespoon Worcestershire sauce
1 汤匙 伍斯特郡 酱

1汤匙伍斯特沙司

¼ [kʌp] ['flaʊər]
¼ cup flour
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

½ [kʌp] [mɪlk]
½ cup milk
½ 杯子 牛奶

半杯牛奶

[ˌtuː'tuː] [kʌps] [hɑːt] [kʊkt] [raɪs]
2 cups hot cooked rice
2 杯子 热的 煮熟 米

杯热米饭

[wʌn][noʊ] . - [kæn; kən][ɔːr][wʌn] - - [aʊns] ['pækɪdʒ] ['froʊz(ə)n] ['piːz] , [kʊkt]
1 No . 303 can or 1 12 - ounce package frozen peas , cooked
1 不 . - 能 或者 1 - - 盎司 包裹 冷冻 豌豆 , 煮熟

1罐303号罐装或1包12盎司（约340克）冷冻豌豆，煮熟

[wɑːʃ] [hɑːrt] [ænd; ənd] [rɪ'muːv] [hɑːrd][pɑːrts] .
Wash heart and remove hard parts .
洗 心 和 消除 难的 部分 .

清洗心脏并去除硬块。

[kʌt] [ɪn] ¾ - [ɪntʃ] [kjuːbz] .
Cut **in** **¾** **-** **inch** **cubes** **.**
切 在 ¾ - 英寸 立方体 .

切成¾英寸的立方体。

[ˌeɪ diː ˈdiː][ˈwɔːtər][ænd; ənd][sɔːlt] .
Add **water** **and** **salt** **.**
添加 水 和 盐 .

加水和盐。

['kʌvər] ['kloʊsli] , [kʊk] ['sloʊli] 1½ ['aʊərz] .
Cover **closely** **,** **cook** **slowly** **1½** **hours** **.**
覆盖 密切 , 厨师 缓慢地 1½ 小时 .

盖紧锅盖，小火慢煮 1.5 小时。

[ˌeɪ diː ˈdiː][təˈmeɪtoʊ] [suːp] , [tʃiːz] [ænd; ənd] [ˈwustəʃiə] [sɔːs] .
Add **tomato** **soup** **,** **cheese** **and** **Worcestershire** **sauce** **.**
添加 番茄 汤 , 奶酪 和 伍斯特郡 酱 .

加入番茄汤、奶酪和伍斯特沙司。

[kənˈtɪnjuː] [ˈkʊkɪŋ] [ʌnˈtɪl] [tʃiːz] [ɪz] [meltid] .
Continue **cooking** **until** **cheese** **is** **melted** **.**
继续 烹饪 直到 奶酪 是 融化 .

继续烹煮至奶酪融化。

[meɪk] [ə; eɪ] [peɪst] [ʌv; əv]['flaʊər][ænd; ənd][mɪlk][ænd; ənd] ['θɪkən] [hɑːrt] ['mɪkstʃər] .
Make **a** **paste** **of** **flour** **and** **milk** **and** **thicken** **heart** **mixture** **.**
制作 一个 粘贴 的 面粉 和 牛奶 和 加厚 心 混合物 .

将面粉和牛奶混合成糊状，用来勾芡。

[sɜːrv] ['oʊvər][raɪs][ænd; ənd] ['piːz] .
Serve **over** **rice** **and** **peas** **.**
服务 超过 米 和 豌豆 .

配米饭和豌豆食用。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] .
6 **servings** **.**
6 份量 .

6人份。

['lɪvər] [roʊlz]
Liver **Rolls**
肝 卷

肝卷

['lɪvər] [roʊlz]
Liver **Rolls**
肝 卷

肝卷

['menjuː][aɪ'diːə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

['lɪvər] [roʊlz]
Liver **Rolls**
肝 卷

肝卷

[fraɪd] [pə'tetoz] [ænd; ənd] ['ʌnjənz]
Fried **Potatoes** **and** **Onions**
油煎 土豆 和 洋葱

炸土豆和洋葱

[stʌft] [tə'meɪtoʊ]['sæləd]
Stuffed Tomato Salad
填充 番茄 沙拉

酿番茄沙拉

[frentʃ] [bred]
French Bread
法语 面包

法式面包

['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['paɪnæp(ə)l] - [mɪnt]['sʌndeɪ; 'sʌndi]
Pineapple - Mint Sundae
菠萝 - 薄荷 圣代

菠萝薄荷圣代

['tʃɔ:klət] ['braʊniz]
Chocolate Brownies
巧克力 布朗尼蛋糕

巧克力布朗尼

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[sɪks]['slaɪsɪz] [bi:f] [ɔ:r][pɔ:rk]['lɪvər] , [kʌt] ¼ - [ɪntʃ] [θɪk]
6 slices beef or pork liver , cut ¼ - inch thick
6 切片 牛肉 或者 猪肉 肝 , 切 ¼ - 英寸 厚的

片牛肝或猪肝，切成 ¼ 英寸厚的片。

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

½ ['ti:spu:n] ['pepər]
½ teaspoon pepper
½ 茶匙 胡椒

半茶匙胡椒粉

⅛ ['ti:spu:n] [taɪm]
⅛ teaspoon thyme
⅛ 茶匙 百里香

⅛茶匙百里香

[sɪks][pɔ:rk] ['sɔ:sɪdʒ] [lɪŋks]
6 pork sausage links
6 猪肉 香肠 链接

6根猪肉香肠

[wʌn] ['teɪblspu:n] [lɑ:rd]
1 tablespoon lard
1 汤匙 猪油

1汤匙猪油

[wʌn][kʌp][tə'meɪtoʊ] [sɔ:s]
1 cup tomato sauce
1 杯子 番茄 酱

杯番茄酱

[trɪm] ['membreɪn] [frʌm; frəm]['lɪvər] , ['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ] ['siːzniŋz] .

Trim	**membrane**	**from**	**liver**	**,**	**sprinkle**	**with**	**seasonings**	**.**
修剪	膜	从	肝	,	撒	和	调味料	.

去除肝脏上的薄膜，撒上调味料。

[roʊl] [iːtʃ] [slaɪs][wɪð; wɪθ][ə; eɪ] ['sɔːsɪdʒ] [lɪŋk][ɪn]['sentər] ; ['fæsn] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ]['wʊd(ə)n] [pɪk] .

Roll	**each**	**slice**	**with**	**a**	**sausage**	**link**	**in**	**center**	**;**	**fasten**	**with**	**a**	**wooden**	**pick**	**.**
卷	每个	片	和	一个	香肠	关联	在	中心	;	系	和	一个	木制的	挑选	.

将每片面包卷起，中间夹入一根香肠；用木签固定。

[braʊn] ['sloʊli] [ɪn][lɑːrd] , [pɔːr] [ɔːf] ['drɪpɪŋ] .

Brown	**slowly**	**in**	**lard**	**,**	**pour**	**off**	**drippings**	**.**
棕色的	缓慢地	在	猪油	,	倒	离开	滴落物	.

用猪油慢慢煎至棕色，倒掉滴落的油脂。

[ˌeɪ diː 'diː][tə'meɪtoʊ] [sɔːs] .

Add	**tomato**	**sauce**	**.**
添加	番茄	酱	.

加入番茄酱。

['kʌvər] , ['sɪmər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl]['tendər] .

Cover	**,**	**simmer**	**30**	**to**	**45**	**minutes**	**or**	**until**	**tender**	**.**
覆盖	,	煨	-	到	-	分钟	或者	直到	投标	.

盖上锅盖，小火慢炖 30 至 45 分钟，或直至食材变软。

[sɪks] ['sɜ˞ːvɪŋz] . -

6	**servings**	**.**	**34**
6	份量	.	-

6人份。34

[smoʊkt] [tʌŋ] ['rerbɪt]

Smoked	**Tongue**	**Rarebit**
熏制	舌头	稀有比特

烟熏牛舌干酪

[smoʊkt] [tʌŋ] ['rerbɪt]

Smoked	**Tongue**	**Rarebit**
熏制	舌头	稀有比特

烟熏牛舌干酪

['menjuː][aɪ'diːə]

MENU	**IDEA**
菜单	主意

菜单创意

[smoʊkt] [tʌŋ] ['rerbɪt]

Smoked	**Tongue**	**Rarebit**
熏制	舌头	稀有比特

烟熏牛舌干酪

[bɔɪld] [raɪs]

Boiled	**Rice**
煮沸	米

白米饭

['bʌtərd] ['piːz]

Buttered	**Peas**
涂黄油的	豌豆

黄油豌豆

['kjuːkʌmbər] - ['ʌnjən] ['sæləd]

Cucumber	**-**	**Onion**	**Salad**
黄瓜	-	洋葱	沙拉

黄瓜洋葱沙拉

[hɑːrd][roʊlz]
Hard Rolls
难的 卷

硬卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['sʌðərn] ['mɑːrb(ə)l] [keɪk]
Southern Marble Cake
南方 大理石 蛋糕

南方大理石蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

- [tuː; tə] - ['slaɪsɪz] [kʊkt] [smoʊkt] [tʌŋ] [ɔːr][wʌn][naɪn] - [aʊns] [kæn; kən] [smoʊkt] [tʌŋ]
10 to 12 slices cooked smoked tongue or 1 9 - ounce can smoked tongue
- 到 - 切片 煮熟 熏制 舌头 或者 1 9 - 盎司 能 熏制 舌头

10到12片煮熟的烟熏牛舌，或1罐9盎司的烟熏牛舌

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊər]
2 tablespoons flour
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

¼ ['tiːspuːn] [pə'priːkə]
¼ teaspoon paprika
¼ 茶匙 辣椒

¼茶匙辣椒粉

¼ ['tiːspuːn] [draɪ] ['mʌstərd]
¼ teaspoon dry mustard
¼ 茶匙 干燥 芥末

¼茶匙干芥末

[wʌn] [kʌp] [mɪlk]
1 cup milk
1 杯子 牛奶

杯牛奶

[wʌn] [kʌp] ['greɪtɪd] ['tʃedər] [tʃiːz]
1 cup grated cheddar cheese
1 杯子 磨碎的 切达干酪 奶酪

杯磨碎的切达奶酪

½ ['tiːspuːn] ['wustəʃiə] [sɔːs]
½ teaspoon Worcestershire sauce
½ 茶匙 伍斯特郡 酱

½茶匙伍斯特沙司

[kʌt] [tʌŋ] ['ɪntuː] [θɪn] [strɪps] , [ə'baʊt] [θriː] [ɪntʃɪz] [lɔːŋ] .
Cut tongue into thin strips , about 3 inches long .
切 舌头 进入 薄的 条状物 , 关于 3 英寸 长的 .

将舌头切成细条，每条约 3 英寸长。

[melt] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən] .
Melt **butter** **or** **margarine** **.**
熔化 黄油 或者 人造黄油 .

融化黄油或人造黄油。

[stɜ:r][ɪn]['flaʊər] , [pə'pri:kə][ænd; ənd] ['mʌstərd] .
Stir **in** **flour** **,** **paprika** **and** **mustard** **.**
搅拌 在 面粉 , 辣椒 和 芥末 .

加入面粉、辣椒粉和芥末。

[ˌeɪ di: 'di:][mɪlk] , [kʊk] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɑ:nstəntli] [ʌn'tɪl] ['θɪkənd] .
Add **milk** **,** **cook** **,** **stirring** **constantly** **until** **thickened** **.**
添加 牛奶 , 厨师 , 搅拌 不断地 直到 增稠 .

加入牛奶，边煮边搅拌，直至变稠。

[ˌeɪ di: 'di:] [tʃi:z] [ænd; ənd] [kʊk] ['veri] ['sloʊli] [ʌn'tɪl] [meltid] .
Add **cheese** **and** **cook** **very** **slowly** **until** **melted** **.**
添加 奶酪 和 厨师 非常 缓慢地 直到 融化 .

加入奶酪，小火慢煮至融化。

[ˌeɪ di: 'di:] ['wustəʃiə] [sɔ:s] [ænd; ənd][foʊld][ɪn] [tʌŋ] ['pi:sɪz] .
Add **Worcestershire** **sauce** **and** **fold** **in** **tongue** **pieces** **.**
添加 伍斯特郡 酱 和 折叠 在 舌头 件 .

加入伍斯特沙司，拌入牛舌块。

[sɜ:rv] ['oʊvər][raɪs] , [ɪf] [dɪ'zaɪrd] .
Serve **over** **rice** **,** **if** **desired** **.**
服务 超过 米 , 如果 想要的 .

可搭配米饭食用。

[fɔ:r][tu:; tə][sɪks] ['sɝ:vɪŋz] .
4 **to** **6** **servings** **.**
4 到 6 份量 .

4至6人份。

['swi:tbredz] — [kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən] — ['paɪnæp(ə)l] [grɪl]
Sweetbreads **—** **Canadian** **-** **Style** **Bacon** **—** **Pineapple** **Grill**
甜面包 — 加拿大 - 风格 熏肉 — 菠萝 炙烤

甜面包—加拿大风味培根—菠萝烤肉

['swi:tbred] [grɪl]
Sweetbread **Grill**
甜面包 炙烤

甜面包烧烤

['menju:][aɪ'di:ə]
MENU **IDEA**
菜单 主意

菜单创意

['swi:tbred] [grɪl]
Sweetbread **Grill**
甜面包 炙烤

甜面包烧烤

[mæʃt] ['pə'tetoz]
Mashed **Potatoes**
捣碎 土豆

土豆泥

[gri:n] [bi:nz]
Green **Beans**
绿色的 豆子

绿豆

[tə'meɪtoʊ] - ['kjuːkʌmbər]['sæləd]
Tomato - Cucumber Salad
番茄 - 黄瓜 沙拉

番茄黄瓜沙拉

['kloʊvərliːf] [roʊlz]
Cloverleaf Rolls
三叶草 卷

三叶草卷

['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
Butter or Margarine
黄油 或者 人造黄油

黄油或人造黄油

['tʃɔːklət] [fʌdʒ] [keɪk]
Chocolate Fudge Cake
巧克力 做傻事 蛋糕

巧克力软糖蛋糕

['bevərɪdʒ]
Beverage
饮料

饮料

[wʌn] [paʊnd] ['swiːtbredz]
1 pound sweetbreads
1 磅 甜面包

1磅甜面包

[wʌn][kwɔːrt]['wɔːtər]
1 quart water
1 夸脱 水

1夸脱水

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 teaspoon salt
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['vɪnɪgər] [ɔːr]['lemən][dʒuːs]
1 tablespoon vinegar or lemon juice
1 汤匙 醋 或者 柠檬 汁

1汤匙醋或柠檬汁

[sɪks]['slaɪsɪz][kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən][kʌt] ¼ - [ɪntʃ] [θɪk]
6 slices Canadian - style bacon cut ¼ - inch thick
6 切片 加拿大 - 风格 熏肉 切 ¼ - 英寸 厚的

片加拿大式培根，切成 ¼ 英寸厚

[sɪks]['paɪnæp(ə)l]['slaɪsɪz]
6 pineapple slices
6 菠萝 切片

6片菠萝

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] , [meltid]
2 tablespoons butter or margarine , melted
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油 , 融化

2汤匙融化的黄油或人造黄油

[wɑːʃ] ['swiːtbredz] .
Wash sweetbreads .
洗 甜面包 .

清洗胸腺。

[ˌeɪ diː 'diː]['wɔːtər] , [sɔːlt][ænd; ənd] ['vɪnɪgər] [ɔːr]['lemən][dʒuːs] .

Add	**water**	**,**	**salt**	**and**	**vinegar**	**or**	**lemon**	**juice**	**.**
添加	水	,	盐	和	醋	或者	柠檬	汁	.

加入水、盐和醋或柠檬汁。

['sɪmər] - ['mɪnɪts] .

Simmer	**20**	**minutes**	**.**
煨	-	分钟	.

小火慢炖20分钟。

[dreɪn] .

Drain	**.**
流走	.

流走。

[rɪ'muːv] ['membreɪn] [ænd; ənd][dɪ'vaɪd] ['swiːtbredz] ['ɪntuː][sɪks] ['sɜːvɪŋz] .

Remove	**membrane**	**and**	**divide**	**sweetbreads**	**into**	**6**	**servings**	**.**
消除	膜	和	划分	甜面包	进入	6	份量	.

去除薄膜，将胸腺分成 6 份。

[pleɪs] [kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən]['slaɪsɪz][ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l][ɑːn]['brɔɪlər] [ræk] .

Place	**Canadian**	**-**	**style**	**bacon**	**slices**	**and**	**pineapple**	**on**	**broiler**	**rack**	**.**
地方	加拿大	-	风格	熏肉	切片	和	菠萝	在	肉鸡	架子	.

将加拿大式培根片和菠萝放在烤架上。

[ɪn'sɜːrt]['brɔɪlər][pæn][ænd; ənd] [ræk] [soʊ][ðə; ðɪ] ['sɜːrfɪs] [ʌv; əv][ðə; ðɪ] [miːt] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l][ɪz]

Insert	**broiler**	**pan**	**and**	**rack**	**so**	**the**	**surface**	**of**	**the**	**meat**	**and**	**pineapple**	**is**
插入	肉鸡	平底锅	和	架子	所以	这	表面	的	这	肉	和	菠萝	是

[ə'baʊt][θriː] [ɪntʃɪz] [frʌm; frəm][ðə; ðɪ] [hiːt] .

about	**3**	**inches**	**from**	**the**	**heat**	**.**
关于	3	英寸	从	这	热	.

将烤盘和烤架放入烤箱，使肉和菠萝的表面距离热源约 3 英寸。

[brɔɪl] [fɔːr] ['mɪnɪts] , [tɜːrn] [miːt] [ænd; ənd]['paɪnæp(ə)l] .

Broil	**4**	**minutes**	**,**	**turn**	**meat**	**and**	**pineapple**	**.**
烤	4	分钟	,	转动	肉	和	菠萝	.

烤 4 分钟，翻面，将肉和菠萝翻面。

[ə'reɪndʒ] [ə; eɪ][slaɪs][ʌv; əv][kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən][ɑːn] [iːtʃ] ['paɪnæp(ə)l][slaɪs][ænd; ənd][tɑːp][wɪð; wɪθ]

Arrange	**a**	**slice**	**of**	**Canadian**	**-**	**style**	**bacon**	**on**	**each**	**pineapple**	**slice**	**and**	**top**	**with**
安排	一个	片	的	加拿大	-	风格	熏肉	在	每个	菠萝	片	和	顶部	和

['swiːtbredz] .

sweetbreads	**.**
甜面包	.

在每片菠萝上放一片加拿大式培根，再放上甜面包。

[brʌʃ] ['swiːtbredz] [wɪð; wɪθ] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən] .

Brush	**sweetbreads**	**with**	**butter**	**or**	**margarine**	**.**
刷子	甜面包	和	黄油	或者	人造黄油	.

在胸腺上刷上黄油或人造黄油。

[kən'tɪnjuː] ['brɔɪlɪŋ] [θriː][tuː; tə][fɔːr] ['mɪnɪts] [ɔːr][ʌn'tɪl] ['laɪtli] [braʊn] .

Continue	**broiling**	**3**	**to**	**4**	**minutes**	**or**	**until**	**lightly**	**browned**	**.**
继续	烤制	3	到	4	分钟	或者	直到	轻轻	棕色	.

继续烤 3 至 4 分钟，或烤至表面略呈棕色。

[sɪks] ['sɜːvɪŋz] . -

6	**servings**	**.**	**35**
6	份量	.	-

6人份。35

[taɪm] - ['teɪbl] [fɔːr; fər] ['roʊstɪŋ]
Time - Table for Roasting
时间 - 桌子 为了 烘焙

烘焙时间表

[roʊst] [weɪt]
ROAST Weight
烤 重量

烘焙重量

[paʊndz] ['ʌv(ə)n]['temprətʃər; 'temprətʃʊr]['kɑːnstənt]
Pounds Oven Temperature Constant
英镑 烤箱 温度 持续的

磅烤箱温度恒定

[dɪ'griːz] [ef] . [ɪn'tɪriər] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] [wen] [rɪ'muːvd] [frʌm; frəm]['ʌv(ə)n]
Degrees F . Interior Temperature When Removed From Oven
学位 F . 内部的 温度 什么时候 已移除 从 烤箱

从烤箱取出时的内部温度（华氏度）

[dɪ'griːz] [ef] . [ə'prɑːksɪmət] [taɪm] [pər] [paʊnd]
Degrees F . Approximate Time Per Pound
学位 F . 近似 时间 每 磅

华氏度。每磅所需时间（约）

['mɪnɪts]
Minutes
分钟

分钟

[biːf]
BEEF
牛肉

牛肉

['stændɪŋ] [rɪbz][sɪks] - [eɪt] - - - - - - - - - - - -
Standing ribs 6 - 8 300 140 18 - 20160 22 - 25170 27 - 30
常设 肋骨 6 - 8 - - - - - - - - - - - -

带骨肋排 6-8 300 140 18-20 160 22-25 170 27-30

['stændɪŋ] [rɪb] ([tiː][rɪb]) [ˌtuː'tuː] - - - - -
Standing rib (t rib) 2 300 140 33160 45170 50
常设 肋骨 (t 肋骨) 2 - - - - -

立肋（t肋）2 300 140 33160 45170 50

[roʊld] [rɪb][faɪv] - ['sɛvən] - - - - -
Rolled rib 5 - 7 300 140 32160 38170 48
滚动 肋骨 5 - 7 - - - - -

卷肋排 5-7 300 140 32160 38170 48

['stændɪŋ] [rʌmp] ([haɪ] ['kwɑːləti]) [faɪv] - ['sɛvən] - - - - - - -
Standing rump (high quality) 5 - 7 300 150 - 170 25 - 30
常设 臀部 (高的 质量) 5 - 7 - - - - - - -

站立臀肌（优质）5-7 300 150-170 25-30

[roʊld] [rʌmp] ([haɪ] ['kwɑːləti]) [fɔːr] - [sɪks] - - - - - - -
Rolled rump (high quality) 4 - 6 300 150 - 170 25 - 30
滚动 臀部 (高的 质量) 4 - 6 - - - - - - -

卷臀肉（优质）4-6 300 150-170 25-30

[pɔːrk] — [freʃ]
PORK — FRESH
猪肉 — 新鲜的

新鲜猪肉

[lɔɪn] — ['sentər] [θri:] - [faɪv] - - - - -
Loin — Center 3 - 5 350 185 35 - 40
腰部 — 中心 3 - 5 - - - - -

腰部—中心 3-5 350 185 35-40

[hæf] [faɪv] - ['sɛvən] - - - -
Half 5 - 7 185 40 - 45
一半 5 - 7 - - - -

半场 5-7 185 40-45

['ɛndz] [ˌtu:'tu:] - [θri:] - - - -
Ends 2 - 3 185 45 - 50
结束 2 - 3 - - - -

比赛结束 2-3 185 45-50

['pɪknɪk] ['ʃoʊldər] [fɔ:r] - [sɪks] - - - - -
Picnic shoulder 4 - 6 350 185 30 - 35
野餐 肩膀 4 - 6 - - - - -

野餐肩 4-6 350 185 30-35

[boʊnd] [ænd; ənd] [roʊld] [θri:] - [faɪv] - - - - -
Boned and rolled 3 - 5 350 185 40 - 45
骨 和 滚动 3 - 5 - - - - -

去骨卷制 3-5 350 185 40-45

['kʊʃ(ə)n] - [staɪl] [θri:] - [faɪv] - - - - -
Cushion - style 3 - 5 350 185 35 - 40
软垫 - 风格 3 - 5 - - - - -

垫式 3-5 350 185 35-40

['bɔ:stən; 'bɑ:stən] [bʌt] [fɔ:r] - [sɪks] - - - - -
Boston butt 4 - 6 350 185 45 - 50
波士顿 屁股 4 - 6 - - - - -

波士顿臀肉 4-6 350 185 45-50

[freʃ] [hæm] , [hoʊl] - - - - - - - -
Fresh ham , whole 10 - 12 350 185 30 - 35
新鲜的 火腿 , 所有的 - - - - - - - -

新鲜火腿，整条 10-12 350 185 30-35

[pɔ:rk] — [smoʊkt]
PORK — SMOKED
猪肉 — 熏制

熏猪肉

[hæm] [[wʌn]] — [hoʊl] - - - - - - - -
Ham [1] — Whole 10 - 14 300 160 18 - 20
火腿 [1] — 所有的 - - - - - - - -

火腿[1]—整条 10-14 300 160 18-20

[hæf] [faɪv] - ['sɛvən] - - - - -
Half 5 - 7 300 160 22 - 25
一半 5 - 7 - - - - -

半场 5-7 300 160 22-25

[bʌt] [θri:] - [fɔ:r] - - - - -
Butt 3 - 4 300 160 40 - 45
屁股 3 - 4 - - - - -

臀部 3-4 300 160 40-45

['ʃoʊldər] [bʌt] [ˌtu:'tu:] - [fɔ:r] - - -
Shoulder butt 2 - 4 300 170 35
肩膀 屁股 2 - 4 - - -

肩部臀部 2-4 300 170 35

['pɪknɪk] ['ʃoʊldər] [faɪv] - ['sɛvən] - - -
Picnic shoulder 5 - 7 300 170 35
野餐 肩膀 5 - 7 - - -

野餐肩 5-7 300 170 35

[læm]
LAMB
羊肉

羊肉

[leg] [faɪv] - [eɪt] - - - - - - -
Leg 5 - 8 300 175 - 180 30 - 35
腿 5 - 8 - - - - - - -

第5-8腿 300 175-180 30-35

['ʃoʊldər] ([boʊn] [ɪn]) [fɔːr] - [sɪks] - - - - - - -
Shoulder (bone in) 4 - 6 300 175 - 180 30 - 35
肩膀 (骨 在) 4 - 6 - - - - - - -

肩胛骨（带骨）4-6 300 175-180 30-35

[roʊld] [θriː] - [faɪv] - - - - - - -
Rolled 3 - 5 300 175 - 180 40 - 45
滚动 3 - 5 - - - - - - -

掷骰结果 3-5 300 175-180 40-45

['kʊʃ(ə)n] - [staɪl] [θriː] - [faɪv] - - - - - - -
Cushion - style 3 - 5 300 175 - 180 30 - 35
软垫 - 风格 3 - 5 - - - - - - -

垫式 3-5 300 175-180 30-35

[viːl]
VEAL
小牛肉

小牛肉

[leg] [faɪv] - [eɪt] - - - - -
Leg 5 - 8 300 170 25 - 35
腿 5 - 8 - - - - -

第5-8腿 300 170 25-35

[lɔɪn] [fɔːr] - [sɪks] - - - - -
Loin 4 - 6 300 170 30 - 35
腰部 4 - 6 - - - - -

腰肉 4-6 300 170 30-35

[rɪb] ([ræk]) [θriː] - [faɪv] - - - - -
Rib (rack) 3 - 5 300 170 30 - 35
肋骨 (架子) 3 - 5 - - - - -

肋排（排骨）3-5 300 170 30-35

['ʃoʊldər] ([boʊn] [ɪn]) [faɪv] - [eɪt] - - - - -
Shoulder (bone in) 5 - 8 300 170 25 - 35
肩膀 (骨 在) 5 - 8 - - - - -

肩胛骨（带骨）5-8 300 170 25-35

[roʊld] [fɔːr] - [sɪks] - - - - -
Rolled 4 - 6 300 170 40 - 45
滚动 4 - 6 - - - - -

掷骰结果 4-6 300 170 40-45

[[wʌn]] [hæmz] [naʊ] [ɑːn] ['mɑːrkɪt] [wɪtʃ] [rɪ'kwaɪər] ['ʃɔːrtər] ['kʊkɪŋ] ['pɪriəd] [duː] [tuː; tə] ['meθəd] [ʌv; əv]

[	1	]	Hams	now	on	market	which	require	shorter	cooking	period	due	to	method	of
[	1	]	火腿	现在	在	市场	哪个	要求	较短	烹饪	时期	到期的	到	方法	的

processing36

processing36

processing36

[1]由于加工方法的改进，目前市面上销售的火腿烹饪时间更短。36

[taɪm] - ['teɪbl] [fɔːr; fər] ['brɔɪlɪŋ] [[ˌtuː'tuː]]

Time	-	Table	for	Broiling	[	2	]
时间	-	桌子	为了	烤制	[	2	]

烧烤时间表[2]

[ə'prɑːksɪmət] ['toʊt(ə)l] ['kʊkɪŋ] [taɪm]

Approximate	Total	Cooking	Time
近似	全部的	烹饪	时间

大约总烹饪时间

[kʌt] [weɪt]

CUT	Weight
切	重量

减重

[paʊndz] [rer]

Pounds	Rare
英镑	稀有的

稀有磅

['mɪnɪts] ['miːdiəm]

Minutes	Medium
分钟	中等的

分钟 中等

['mɪnɪts]

Minutes
分钟

分钟

[biːf]

BEEF
牛肉

牛肉

[tʃʌk] [steɪk] — [wʌn] [ɪntʃ] 2⅓ - -

Chuck	steak	—	1	inch	2⅓	24	30
查克	牛排	—	1	英寸	2⅓	-	-

牛肩肉——1英寸 2⅓ 24 30

1½ [ɪntʃɪz] [fɔːr] - -

1½	inches	4	40	45
1½	英寸	4	-	-

1½英寸 4 40 45

[rɪb] [steɪk] — [wʌn] [ɪntʃ] 1½ - -

Rib	steak	—	1	inch	1½	15	20
肋骨	牛排	—	1	英寸	1½	-	-

肋眼牛排——1英寸 1½ 15 20

1½ [ɪntʃɪz] [ˌtuː'tuː] - -

1½	inches	2	25	30
1½	英寸	2	-	-

1½英寸 2 25 30

[ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] 2¼ - -
2 **inches** **2¼** **35** **45**
2 英寸 2¼ - -

2英寸 2¼ 35 45

[klʌb] [steɪk] — [wʌn] [ɪntʃ] [wʌn] - -
Club **steak** **—** **1** **inch** **1** **15** **20**
俱乐部 牛排 — 1 英寸 1 - -

俱乐部牛排——1英寸 1 15 20

1½ [ɪntʃɪz] 1¼ - -
1½ **inches** **1¼** **25** **30**
1½ 英寸 1¼ - -

1½英寸 1¼ 25 30

[ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] 1½ - -
2 **inches** **1½** **35** **45**
2 英寸 1½ - -

2英寸 1½ 35 45

[ˈsɜːrlɔɪn] [steɪk] — [wʌn] [ɪntʃ] [θriː] - -
Sirloin **steak** **—** **1** **inch** **3** **20** **25**
西冷牛排 牛排 — 1 英寸 3 - -

西冷牛排——1英寸 3 20 25

1½ [ɪntʃɪz] 4¼ - -
1½ **inches** **4¼** **30** **35**
1½ 英寸 4¼ - -

1½英寸 4¼英寸 30 35

[ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] 5¾ - -
2 **inches** **5¾** **40** **45**
2 英寸 5¾ - -

2英寸 5¾ 40 45

[ˈpɔːrtərˌhaʊs] [steɪk] — [wʌn] [ɪntʃ] [ˌtuːˈtuː] - -
Porterhouse **steak** **—** **1** **inch** **2** **20** **25**
波特豪斯 牛排 — 1 英寸 2 - -

波特豪斯牛排——1英寸 2 20 25

1½ [ɪntʃɪz] 2½ - -
1½ **inches** **2½** **30** **35**
1½ 英寸 2½ - -

1½英寸 2½英寸 30英寸 35英寸

[ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] [θriː] - -
2 **inches** **3** **40** **45**
2 英寸 3 - -

2英寸 3 40 45

[graʊnd] [biːf] [ˈpættaɪz]
Ground **beef** **patties**
地面 牛肉 肉饼

牛肉饼

[wʌn] [ɪntʃ] [θɪk] [baɪ][θriː] [ɪntʃɪz] [fɔːr] [ˈaʊnsɪz] - -
1 **inch** **thick** **by** **3** **inches** **4** **ounces** **15** **25**
1 英寸 厚的 经过 3 英寸 4 盎司 - -

1英寸厚，3英寸长，4盎司重，15/25

[læm]
LAMB
羊肉

羊肉

['ʃoʊldər] [tʃɔps] — [wʌn] [ɪntʃ] [θriː] ['aʊnsɪz] [læm] [tʃɔps] [ɑːr; ər][nɑːt] [sɜːrvd] [rer] -

Shoulder	**chops**	**—**	**1**	**inch**	**3**	**ounces**	**Lamb**	**chops**	**are**	**not**	**served**	**rare**	**12**
肩膀	排骨	—	1	英寸	3	盎司	羊肉	排骨	是	不是	服务	稀有的	-

肩胛肉排——1英寸，3盎司。羊排不做三分熟。12

1½ [ɪntʃɪz] [sɪks] ['aʊnsɪz] -

1½	**inches**	**6**	**ounces**	**18**
1½	英寸	6	盎司	-

1½英寸 6盎司 18

[ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] - ['aʊnsɪz] -

2	**inches**	**10**	**ounces**	**22**
2	英寸	-	盎司	-

2英寸 10盎司 22

[rɪb] [tʃɔps] — [wʌn] [ɪntʃ] [ˌtuːˈtuː] ['aʊnsɪz] -

Rib	**Chops**	**—**	**1**	**inch**	**2**	**ounces**	**12**
肋骨	排骨	—	1	英寸	2	盎司	-

肋排——1英寸，2盎司，12块

1½ [ɪntʃɪz] [fɔːr] ['aʊnsɪz] -

1½	**inches**	**4**	**ounces**	**18**
1½	英寸	4	盎司	-

1½英寸 4盎司 18

[ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] [faɪv] ['aʊnsɪz] -

2	**inches**	**5**	**ounces**	**22**
2	英寸	5	盎司	-

2英寸 5盎司 22

[lɔɪn] [tʃɔps] — [wʌn] [ɪntʃ] [θriː] ['aʊnsɪz] -

Loin	**chops**	**—**	**1**	**inch**	**3**	**ounces**	**12**
腰部	排骨	—	1	英寸	3	盎司	-

腰肉排——1英寸，3盎司，12块

1½ [ɪntʃɪz] [faɪv] ['aʊnsɪz] -

1½	**inches**	**5**	**ounces**	**18**
1½	英寸	5	盎司	-

1½英寸 5盎司 18

[ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] [sɪks] ['aʊnsɪz] -

2	**inches**	**6**	**ounces**	**22**
2	英寸	6	盎司	-

2英寸 6盎司 22

[graʊnd] [læm] ['pættaɪz]

Ground	**lamb**	**patties**
地面	羊肉	肉饼

羊肉馅饼

[wʌn] [ɪntʃ] [baɪ][θriː] [ɪntʃɪz] [fɔːr] ['aʊnsɪz] -

1	**inch**	**by**	**3**	**inches**	**4**	**ounces**	**18**
1	英寸	经过	3	英寸	4	盎司	-

1英寸×3英寸，4盎司，18

[pɔːrk]

PORK
猪肉

猪肉

[hæm] [slaɪs] — ['tendəd]

Ham	**slice**	**—**	**tendered**
火腿	片	—	已提交

火腿片——嫩化

½ [ɪntʃ] ¾ - [wʌn][hæm]['ɔ:lweɪz] [kʊkt] [wel] [dʌn] - - -
½ inch ¾ - 1 Ham always cooked well done 10 - 12
½ 英寸 ¾ - 1 火腿 总是 煮熟 出色地 完毕 - - -

½ 英寸 ¾-1 火腿总是煮熟 10-12

[wʌn] [ɪntʃ] 1½ - [ˌtu:'tu:] - - -
1 inch 1½ - 2 16 - 20
1 英寸 1½ - 2 - - -

1英寸 1½-2 16-20

[kə'neɪdiən] - [staɪl] ['beɪkən]
Canadian - style bacon
加拿大 - 风格 熏肉

加拿大式培根

¼ [ɪntʃ] ['slaɪsɪz][sɪks] - [eɪt]
¼ inch slices 6 - 8
¼ 英寸 切片 6 - 8

切成 6-8 片，每片 ¼ 英寸厚。

½ [ɪntʃ] ['slaɪsɪz][eɪt] - -
½ inch slices 8 - 10
½ 英寸 切片 8 - -

切成 1/2 英寸厚的片，8-10 片

['beɪkən][fɔ:r] - [faɪv]
Bacon 4 - 5
熏肉 4 - 5

培根 4-5

[[ˌtu:'tu:]] [ðɪs] [taɪm] - ['teɪbl] [ɪz] [beɪst] [ɑ:n] ['brɔɪlɪŋ] [æt; ət][ə; eɪ] ['mɑ:dərət] ['temprətʃər; 'temprətʃʊr] (
[2] This time - table is based on broiling at a moderate temperature (
[2] 这 时间 - 桌子 是 基于 在 烤制 在 一个 缓和 温度 (
350° [ef] .) .
350° F .) .
350° F .) .

[2]此时间表基于中等温度（350°F）烤制。

[rer] [steɪks] [ɑ:r; ər] [brɔɪld] [tu:; tə][æn; ən][ɪn'tɜ:rn(ə)l]['temprətʃər; 'temprətʃʊr][ʌv; əv] 140° [ef] . ; ['mi:diəm]
Rare steaks are broiled to an internal temperature of 140° F . ; medium
稀有的 牛排 是 烤制 到 一个 内部的 温度 的 140° F . ; 中等的
[tu:; tə] 160°
to 160°
到 160°

三分熟牛排烤至内部温度达到140°F；五分熟牛排烤至160°F。

[ef] . [læm] [tʃɔps] [ɑ:r; ər] [brɔɪld] [tu:; tə] 170° [ef] . [hæm][ɪz] [kʊkt] [wel] [dʌn] .
F . Lamb chops are broiled to 170° F . Ham is cooked well done .
F . 羊肉 排骨 是 烤制 到 170° F . 火腿 是 煮熟 出色地 完毕 .

F. 羊排烤至 170°F。火腿煮至全熟。

[ðə; ði][taɪm][fɔ:r; fər] ['brɔɪlɪŋ] ['beɪkən][ɪz] ['influənst] [baɪ]['pɜ:rsən(ə)l] ['prefrəns] [æz; əz][tu:; tə] ['krɪspnəs]
The time for broiling bacon is influenced by personal preference as to crispness
这 时间 为了 烤制 熏肉 是 影响 经过 个人的 偏爱 作为 到 脆度
. -
. 37
. -

培根的烤制时间取决于个人对酥脆程度的偏好。37

[taɪm] - ['teɪbl] [fɔ:r; fər] ['breɪzɪŋ]
Time - Table for Braising
时间 - 桌子 为了 炖

炖煮时间表

[kʌt]	['ævərɪdʒ]	[weɪt]	[ɔːr]	['θɪknəs]	[ə'prɑːksɪmət]	['toʊt(ə)l]	['kʊkɪŋ]	[taɪm]
CUT	**Average**	**Weight**	**or**	**Thickness**	**Approximate**	**Total**	**Cooking**	**Time**
切	平均的	重量	或者	厚度	近似	全部的	烹饪	时间

切块平均重量或厚度 大约总烹饪时间

[biːf]
BEEF
牛肉

牛肉

[pɑːt]	-	[roʊst]	[θriː]	-	[faɪv]	[paʊndz]	[θriː]	-	[fɔːr]	['aʊərz]
Pot	**-**	**Roast**	**3**	**-**	**5**	**pounds**	**3**	**-**	**4**	**hours**
锅	-	烤	3	-	5	磅	3	-	4	小时

炖牛肉 3-5磅 3-4小时

[swɪs]	[steɪk]	1½	-	2½	[ɪntʃɪz]	[ˌtuː'tuː]	-	[θriː]	['aʊərz]
Swiss	**steak**	**1½**	**-**	**2½**	**inches**	**2**	**-**	**3**	**hours**
瑞士	牛排	1½	-	2½	英寸	2	-	3	小时

瑞士牛排，1½-2½英寸，2-3小时

['frɪkəsiː]	[ˌtuː'tuː]	[ɪntʃ]	[kjuːbz]	1½	-	2½	['aʊərz]
Fricassee	**2**	**inch**	**cubes**	**1½**	**-**	**2½**	**hours**
炖菜	2	英寸	立方体	1½	-	2½	小时

炖菜 2 英寸立方体 1.5-2.5 小时

[biːf]	[bɜːrdz]	½	[ɪntʃ]	(	×	[ˌtuː'tuː][ɪn]	.
Beef	**birds**	**½**	**inch**	**(**	**×**	**2**	**in**	**.**
牛肉	鸟类	½	英寸	(	×	2	在	.

牛肉鸟 ½ 英寸（× 2 英寸）

×	[fɔːr][ɪn]	.	)
×	**4**	**in**	**.**	**)**
×	4	在	.	)

× 4 英寸）

1½	-	2½	['aʊərz]
1½	**-**	**2½**	**hours**
1½	-	2½	小时

1.5-2.5 小时

[ʃɔːrt]	[rɪbz]	['piːsɪz]	(	[ˌtuː'tuː][ɪn]	.
Short	**ribs**	**Pieces**	**(**	**2**	**in**	**.**
短的	肋骨	件	(	2	在	.

短肋骨块（2 英寸）

×	[ˌtuː'tuː][ɪn]	.
×	**2**	**in**	**.**
×	2	在	.

× 2 英寸

×	[fɔːr][ɪn]	.	)
×	**4**	**in**	**.**	**)**
×	4	在	.	)

× 4 英寸）

1½	-	2½	['aʊərz]
1½	**-**	**2½**	**hours**
1½	-	2½	小时

1.5-2.5 小时

[raʊnd]	[steɪk]	¾	[ɪntʃ]	-	-	-	['mɪnɪts]
Round	**steak**	**¾**	**inch**	**45**	**-**	**60**	**minutes**
圆形的	牛排	¾	英寸	-	-	-	分钟

圆形牛排 ¾ 英寸厚 45-60 分钟

[stʌft] [steɪk] ½ - ¾ [ɪntʃ] 1½ ['aʊərz]
Stuffed steak ½ - ¾ inch 1½ hours
填充 牛排 ½ - ¾ 英寸 1½ 小时

酿牛排 ½-¾ 英寸 1.5 小时

[pɔːrk]
PORK
猪肉

猪肉

[tʃɔps] ¾ - 1½ [ɪntʃɪz] - - - ['mɪnɪts]
Chops ¾ - 1½ inches 45 - 60 minutes
排骨 ¾ - 1½ 英寸 - - - 分钟

切成 ¾-1½ 英寸厚的肉排，烹饪 45-60 分钟

['speərɪbz] [ˌtuː'tuː] - [θriː] [paʊndz] 1½ ['aʊərz]
Spareribs 2 - 3 pounds 1½ hours
排骨 2 - 3 磅 1½ 小时

排骨 2-3磅 1.5小时

['tendərlɔɪn]
Tenderloin
里脊肉

里脊肉

[hoʊl] ¾ - [wʌn] [paʊnd] - - - ['mɪnɪts]
Whole ¾ - 1 pound 45 - 60 minutes
所有的 ¾ - 1 磅 - - - 分钟

整块 ¾-1 磅 45-60 分钟

['fɪlɪts] ½ [ɪntʃ] - ['mɪnɪts]
Fillets ½ inch 30 minutes
鱼片 ½ 英寸 - 分钟

鱼片 ½ 英寸 30 分钟

['ʃoʊldər] [steɪk] ¾ [ɪntʃ] - - - ['mɪnɪts]
Shoulder steak ¾ inch 45 - 60 minutes
肩膀 牛排 ¾ 英寸 - - - 分钟

肩胛牛排，¾英寸厚，烹饪45-60分钟

[læm]
LAMB
羊肉

羊肉

[brest] — [stʌft] [ˌtuː'tuː] - [θriː] [paʊndz] 1½ - [ˌtuː'tuː] ['aʊərz]
Breast — stuffed 2 - 3 pounds 1½ - 2 hours
胸部 — 填充 2 - 3 磅 1½ - 2 小时

鸡胸肉——填馅 2-3 磅，1.5-2 小时

[brest] — [roʊld] 1½ - [ˌtuː'tuː] [paʊndz] 1½ - [ˌtuː'tuː] ['aʊərz]
Breast — rolled 1½ - 2 pounds 1½ - 2 hours
胸部 — 滚动 1½ - 2 磅 1½ - 2 小时

鸡胸肉——卷制后1.5-2磅，耗时1.5-2小时

[nek] ['slaɪsɪz] ¾ [ɪntʃ] [wʌn] ['aʊər]
Neck slices ¾ inch 1 hour
脖子 切片 ¾ 英寸 1 小时

颈部切成 ¾ 英寸厚的片，1 小时

[ʃæŋks] ½ [paʊnd] [iːtʃ] [wʌn] - 1½ ['aʊərz]
Shanks ½ pound each 1 - 1½ hours
香克 ½ 磅 每个 1 - 1½ 小时

小腿肉，每块半磅，1-1.5小时

['ʃoʊldər] [tʃɔps] [wʌn] [ɪntʃ] - - - ['mɪnɪts]
Shoulder chops 1 inch 45 - 60 minutes
肩膀 排骨 1 英寸 - - - 分钟

肩胛肉排 1 英寸 45-60 分钟

[viːl]
VEAL
小牛肉

小牛肉

[brest] — [stʌft] [θriː] - [fɔːr] [paʊndz] 1½ - 2½ ['aʊərz]
Breast — stuffed 3 - 4 pounds 1½ - 2½ hours
胸部 — 填充 3 - 4 磅 1½ - 2½ 小时

鸡胸肉——填馅3-4磅，1.5-2.5小时

[brest] — [roʊld] [ˌtuːˈtuː] - [θriː] [paʊndz] 1½ - 2½ ['aʊərz]
Breast — rolled 2 - 3 pounds 1½ - 2½ hours
胸部 — 滚动 2 - 3 磅 1½ - 2½ 小时

鸡胸肉——卷起，2-3磅，1.5-2.5小时

[bɜːrdz] ½ [ɪntʃ] (× [ˌtuːˈtuː][ɪn] .
Birds ½ inch (× 2 in .
鸟类 ½ 英寸 (× 2 在 .

鸟类 ½ 英寸（× 2 英寸）

× [fɔːr][ɪn] .)
× 4 in .)
× 4 在 .)

× 4 英寸）

- - - ['mɪnɪts]
45 - 60 minutes
- - - 分钟

45-60分钟

[tʃɔps] ½ - ¾ [ɪntʃ] - - - ['mɪnɪts]
Chops ½ - ¾ inch 45 - 60 minutes
排骨 ½ - ¾ 英寸 - - - 分钟

切成 ½-¾ 英寸厚的肉块，烹饪 45-60 分钟

[steɪk] [ɔːr] ['kʌtlits] ½ - ¾ [ɪntʃ] - - - ['mɪnɪts]
Steak or cutlets ½ - ¾ inch 45 - 60 minutes
牛排 或者 肉饼 ½ - ¾ 英寸 - - - 分钟

牛排或肉排，1/2-3/4英寸厚，烹饪45-60分钟

['ʃoʊldər] [tʃɔps] ½ - ¾ [ɪntʃ] - - - ['mɪnɪts]
Shoulder chops ½ - ¾ inch 45 - 60 minutes
肩膀 排骨 ½ - ¾ 英寸 - - - 分钟

肩胛肉排，厚度 ½-¾ 英寸，烹饪时间 45-60 分钟

['ʃoʊldər] [kjuːbz] [wʌn] - [ˌtuːˈtuː] [ɪntʃɪz] - - - ['mɪnɪts]
Shoulder cubes 1 - 2 inches 45 - 60 minutes
肩膀 立方体 1 - 2 英寸 - - - 分钟

肩部立方体 1-2 英寸 45-60 分钟

[taɪm] - ['teɪbl] [fɔːr; fər] ['kʊkɪŋ] [ɪn] ['lɪkwɪd]
Time - Table for Cooking in Liquid
时间 - 桌子 为了 烹饪 在 液体

液体烹饪时间表

[kʌt] ['ævərɪdʒ] [weɪt]
CUT Average Weight
切 平均的 重量

减重平均体重

[paʊndz] [əˈprɑːksɪmət] [taɪm] [pər] [paʊnd]
Pounds **Approximate** **Time** **Per** **Pound**
英镑 近似 时间 每 磅

每磅所需时间（约）

['mɪnɪts] [əˈprɑːksɪmət] ['toʊt(ə)l] ['kʊkɪŋ] [taɪm]
Minutes **Approximate** **Total** **Cooking** **Time**
分钟 近似 全部的 烹饪 时间

大约总烹饪时间（分钟）

['aʊərz]
Hours
小时

小时

[smoʊkt] [hæm] ([oʊld] [staɪl] [ænd; ənd] ['kʌntri] [kjʊr])
Smoked **ham** **(** **old** **style** **and** **country** **cured** **)**
熏制 火腿 (老的 风格 和 国家 治愈)

烟熏火腿（传统做法和乡村腌制）

[lɑːrdʒ] - - - -
Large **12** **-** **14** **20**
大的 - - - -

大号 12-14 20

[smɔːl] - - - -
Small **10** **-** **12** **25**
小的 - - - -

小号 10-12 25

[hæf] [sɪks] - [eɪt] -
Half **6** **-** **8** **30**
一半 6 - 8 -

半场 6-8 30

[smoʊkt] [hæm] (['tendəd])
Smoked **ham** **(** **tendered** **)**
熏制 火腿 (已提交)

烟熏火腿（嫩化）

[ʃæŋk] [ɔːr] [bʌt] [hæf][faɪv] - [eɪt] - - -
Shank **or** **butt** **half** **5** **-** **8** **20** **-** **25**
胫骨 或者 屁股 一半 5 - 8 - - -

腿肉或臀肉半块 5-8 20-25

[smoʊkt] ['pɪknɪk] ['ʃoʊldər] [fɔːr] - [eɪt] -
Smoked **picnic** **shoulder** **4** **-** **8** **45**
熏制 野餐 肩膀 4 - 8 -

烟熏野餐肩肉 4-8 45

[freʃ] [ɔːr] [kɔːrnd] [biːf] [fɔːr] - [sɪks] - - -
Fresh **or** **corned** **beef** **4** **-** **6** **40** **-** **50**
新鲜的 或者 咸 牛肉 4 - 6 - - -

新鲜牛肉或腌牛肉 4-6 块 40-50

[biːf] [fɔːr; fər] [stuː] 2½ - 3½
Beef **for** **stew** **2½** **-** **3½**
牛肉 为了 炖 2½ - 3½

炖牛肉 2½-3½

[viːl] [fɔːr; fər] [stuː] [ˌtuːˈtuː] - [θriː]
Veal **for** **stew** **2** **-** **3**
小牛肉 为了 炖 2 - 3

炖小牛肉 2-3

[læm] [fɔːr; fər] [stuː] 1½ - -
Lamb for stew 1½ - 238
羊肉 为了 炖 1½ - -

炖羊肉 1½-238

['resəpɪz] [fɔːr; fər] [beɪkt] [gʊdz]
Recipes for BAKED GOODS
食谱 为了 烘焙 商品

烘焙食品食谱

['pʌmpkɪn] [pɪ'kɑːn][paɪ]
Pumpkin Pecan Pie
南瓜 胡桃 馅饼

南瓜山核桃派

[wʌn] [ʌn'beɪkt] [naɪn] - [ɪntʃ] [paɪ] [krʌst] ([siː] ['resəpi] [bɪ'loʊ] .)
1 unbaked 9 - inch pie crust (See recipe below .)
1 未烘焙的 9 - 英寸 馅饼 地壳 (看 食谱 以下 .)

个未烘烤的 9 英寸派皮（参见下方食谱。）

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['ʃʊgər]
3 tablespoons sugar
3 汤匙 糖

3汤匙糖

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
1 teaspoon cinnamon
1 茶匙 肉桂

1茶匙肉桂

½ ['tiːspuːn] [graʊnd] ['dʒɪndʒər]
½ teaspoon ground ginger
½ 茶匙 地面 姜

半茶匙姜粉

½ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]
½ teaspoon nutmeg
½ 茶匙 肉豆蔻

半茶匙肉豆蔻

[wʌn][noʊ] . - [kæn; kən][ɔːr][ˌtuː'tuː] [kʌps] [kænd] ['pʌmpkɪn]
1 No . 303 can or 2 cups canned pumpkin
1 不 . - 能 或者 2 杯子 罐装 南瓜

1罐303号罐头或2杯罐装南瓜

⅔ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgər]
⅔ cup brown sugar
⅔ 杯子 棕色的 糖

⅔ 杯红糖

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['biːtn]
2 eggs , beaten
2 鸡蛋 , 被打败

2个鸡蛋，打散

[wʌn] [kʌp] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk]
1 cup evaporated milk
1 杯子 蒸发 牛奶

杯淡奶

½ [kʌp] ['wɔːtər]
½ cup water
½ 杯子 水

半杯水

[mɪks] ['ʃʊgər] , [sɔːlt][ænd; ənd]['spaɪsɪz] [wel] .
Mix sugar , salt and spices well .
混合 糖 , 盐 和 香料 出色地 .

糖、盐和香料充分混合。

[kəm'baɪn] ['pʌmpkɪn] , [braʊn] ['ʃʊgər] , [egz] [ænd; ənd][spaɪs] ['mɪkstʃər] .
Combine pumpkin , brown sugar , eggs and spice mixture .
结合 南瓜 , 棕色的 糖 , 鸡蛋 和 香料 混合物 .

将南瓜泥、红糖、鸡蛋和香料混合物混合。

[skɔːld] [ɪ'væpəreɪtɪd] [mɪlk] [ænd; ənd]['wɔːtər] .
Scald evaporated milk and water .
烫伤 蒸发 牛奶 和 水 .

将淡奶和水用沸水烫一下。

[ˌeɪ diː 'diː] ['skɔːldɪd] [mɪlk] , ['stɜːrɪŋ] [ʌn'tɪl] ['iːvnli] ['blendɪd] .
Add scalded milk , stirring until evenly blended .
添加 烫伤 牛奶 , 搅拌 直到 均匀地 混合 .

加入热牛奶，搅拌至完全融合。

[pɔːr] ['ɪntuː] [ʌn'beɪkt] [paɪ] [krʌst] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɑːt]['ʌv(ə)n] (425° [ef] .) - ['mɪnɪts] .
Pour into unbaked pie crust and bake in a hot oven (425° F .) 40 minutes .
倒 进入 未烘焙的 馅饼 地壳 和 烤 在 一个 热的 烤箱 (425° F .) - 分钟 .

倒入未烘烤的派皮中，放入高温烤箱（425°F）烘烤 40 分钟。

['sprɪŋk(ə)l][wɪð; wɪθ][pɪ'kɑːn] ['tɑːpɪŋ] .
Sprinkle with Pecan Topping .
撒 和 胡桃 配料 .

撒上山核桃碎。

[rɪ'tɜːrn] [tuː; tə]['ʌv(ə)n][ænd; ənd] [beɪk] - ['mɪnɪts] [lɔːŋgər][ɔːr][ʌn'tɪl][paɪ][ɪz] [gleɪzd] .
Return to oven and bake 10 minutes longer or until pie is glazed .
返回 到 烤箱 和 烤 - 分钟 更长 或者 直到 馅饼 是 釉面 .

放回烤箱，再烤 10 分钟，或烤至派表面呈釉面。

[pɪ'kɑːn] ['tɑːpɪŋ]
Pecan Topping
胡桃 配料

山核桃碎

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtər] [ɔːr]['mɑːrdʒərən]
2 tablespoons butter or margarine
2 汤匙 黄油 或者 人造黄油

2汤匙黄油或人造黄油

¼ [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgər]
¼ cup brown sugar
¼ 杯子 棕色的 糖

¼ 杯红糖

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['greɪtɪd] ['ɔrɪndʒ] [raɪnd]
1 tablespoon grated orange rind
1 汤匙 磨碎的 橙子 果皮

1汤匙磨碎的橙皮

¾ [kʌp] [hoʊl] [pɪ'kɑːnz]
¾ cup whole pecans
¾ 杯子 所有的 山核桃

¾ 杯完整山核桃

[kəm'baɪn] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən] , [braʊn] ['ʃʊgər] , ['greɪtɪd] ['ɔrɪndʒ] [raɪnd][ænd; ənd] [hoʊl] [pɪ'kɑ:nz] .

Combine	**butter**	**or**	**margarine**	**,**	**brown**	**sugar**	**,**	**grated**	**orange**	**rind**	**and**	**whole**	**pecans**	**.**
结合	黄油	或者	人造黄油	,	棕色的	糖	,	磨碎的	橙子	果皮	和	所有的	山核桃	.

将黄油或人造黄油、红糖、磨碎的橙皮和整颗山核桃混合在一起。

['sɪŋg(ə)l][paɪ] [krʌst]

Single	**Pie**	**Crust**
单身的	馅饼	地壳

单层派皮

([eɪt][ɔ:r][naɪn] - [ɪntʃ] ['sɪŋg(ə)l][paɪ] [krʌst])

(	**8**	**or**	**9**	**-**	**inch**	**Single**	**Pie**	**Crust**	**)**
(	8	或者	9	-	英寸	单身的	馅饼	地壳	)

（8 或 9 英寸单层派皮）

[wʌn] [kʌp] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt]['flaʊər]

1	**cup**	**sifted**	**enriched**	**flour**
1	杯子	筛过的	富含	面粉

1 杯过筛的精制面粉

¾ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

[fɔ:r][tu:; tə][sɪks] ['teɪbəlˌspu:nz] [lɑ:rd]

4	**to**	**6**	**tablespoons**	**lard**
4	到	6	汤匙	猪油

4至6汤匙猪油

[ˌtu:'tu:][tu:; tə][fɔ:r] ['teɪbəlˌspu:nz] [koʊld]['wɔ:tər]

2	**to**	**4**	**tablespoons**	**cold**	**water**
2	到	4	汤匙	寒冷的	水

2至4汤匙冷水

[ˌeɪ di: 'di:][sɔ:lt][tu:; tə]['flaʊər] .

Add	**salt**	**to**	**flour**	**.**
添加	盐	到	面粉	.

面粉里加盐。

[kʌt] [lɑ:rd]['ɪntu:]['flaʊər][ʌn'tɪl] [krʌmz] [ɑ:r; ər][ə'baʊt] [saɪz][ʌv; əv] [smɔ:l] ['pi:z] .

Cut	**lard**	**into**	**flour**	**until**	**crumbs**	**are**	**about**	**size**	**of**	**small**	**peas**	**.**
切	猪油	进入	面粉	直到	面包屑	是	关于	尺寸	的	小的	豌豆	.

将猪油切成小块，拌入面粉中，直到面包屑大小与小豌豆差不多。

[ˌeɪ di: 'di:][koʊld]['wɔ:tər] , [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][æt; ət][ə; eɪ][taɪm] ,

Add	**cold**	**water**	**,**	**a**	**little**	**at**	**a**	**time**	**,**
添加	寒冷的	水	,	一个	小的	在	一个	时间	,

一点一点地加入冷水。

['mɪksɪŋ] ['kwɪkli] [ænd; ənd] ['i:vnli] [θru:] ['flaʊər][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fɔ:rk][ʌn'tɪl] [doʊ] [dʒʌst][hoʊldz][ɪn]

mixing	**quickly**	**and**	**evenly**	**through**	**flour**	**with**	**a**	**fork**	**until**	**dough**	**just**	**holds**	**in**
混合	迅速地	和	均匀地	通过	面粉	和	一个	叉	直到	面团	只是	持有	在

[ə; eɪ][bɔ:l] .

a	**ball**	**.**
一个	球	.

用叉子快速均匀地将面粉与面团混合，直到面团刚好能成团。

[ju:z] [æz; əz]['lɪt(ə)l]['wɔ:tər][æz; əz]['pɑ:səb(ə)l] .

Use	**as**	**little**	**water**	**as**	**possible**	**.**
使用	作为	小的	水	作为	可能的	.

尽量少用水。

[roʊl][tuː; tə][əˈbaʊt] ⅛ [ɪntʃ] [ɪn] [ˈθɪknəs] .

Roll	to	about	⅛	inch	in	thickness	.
卷	到	关于	⅛	英寸	在	厚度	.

擀至约⅛英寸厚。

[laɪn] [paɪ][pæn] .

Line	pie	pan	.
线	馅饼	平底锅	.

在馅饼盘里铺上纸。

[beɪk] [əˈkɔːrdɪŋ] [tuː; tə][dəˈrekʃ(ə)nz][ɪn][ˈresəpi] .

Bake	according	to	directions	in	recipe	.
烤	根据	到	方向	在	食谱	.

按照食谱中的说明进行烘焙。

[fɔːr; fər] [beɪkt] [krʌst] [prɪk] [ˈbɑːtəm] [ʌv; əv] [ʃel] [wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fɔːrk] [bɪˈfɔːr] [ˈbeɪkɪŋ] .

For	baked	crust	prick	bottom	of	shell	with	a	fork	before	baking	.
为了	烘焙	地壳	刺	底部	的	壳	和	一个	叉	前	烘烤	.

如果要烤制饼皮，烘烤前用叉子在饼皮底部戳一些小孔。

[beɪk] [ɪn][hɑːt][ˈʌv(ə)n] (450° [ef] .) [eɪt][tuː; tə] - [ˈmɪnɪts] . -

Bake	in	hot	oven	(	450°	F	.	)	8	to	10	minutes	.	39
烤	在	热的	烤箱	(	450°	F	.	)	8	到	-	分钟	.	-

在高温烤箱（450°F/230°C）中烘烤8至10分钟。39

[ˈɔrɪndʒ] - [nʌt] [keɪk]

Orange	-	Nut	Cake
橙子	-	坚果	蛋糕

橙子坚果蛋糕

[wʌn] [kʌp] [ˈreɪzɪnz]

1	cup	raisins
1	杯子	葡萄干

杯葡萄干

[wʌn][lɑːrdʒ] [ˈɔrɪndʒ]

1	large	orange
1	大的	橙子

1个大橙子

1¾ [kʌps] [ˈsɪftɪd] [ɪnˈrɪtʃt; enˈrɪtʃt][ˈflaʊər]

1¾	cups	sifted	enriched	flour
1¾	杯子	筛过的	富含	面粉

1¾ 杯过筛的精制面粉

[wʌn] [ˈtiːspuːn] [ˈbeɪkɪŋ] [ˈsoʊdə]

1	teaspoon	baking	soda
1	茶匙	烘烤	苏打

1茶匙小苏打

¼ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

½ [kʌp][lɑːrd]

½	cup	lard
½	杯子	猪油

半杯猪油

[wʌn][kʌp] [ˈʃʊgər]

1	cup	sugar
1	杯子	糖

杯糖

[ˌtuːˈtuː] [egz]
2 **eggs**
2 鸡蛋

2个鸡蛋

¾ [kʌp] ['saʊər] [mɪlk]
¾ **cup** **sour** **milk**
¾ 杯子 酸的 牛奶

¾ 杯酸奶

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['wɔːlnʌts]
½ **cup** **chopped** **walnuts**
½ 杯子 切碎 核桃

半杯切碎的核桃

[laɪn] [tuː] [eɪt] - [ɪntʃ] [keɪk] [pænz] [wɪð; wɪθ] [wækst] ['peɪpər] .
Line **two** **8** **-** **inch** **cake** **pans** **with** **waxed** **paper** **.**
线 二 8 - 英寸 蛋糕 平底锅 和 打蜡 纸 .

在两个 8 英寸的蛋糕模具内铺上蜡纸。

[greɪnd] ['reɪzɪnz] [ænd; ənd] ['siːdɪd] ['ɔrɪndʒ] [wɪð; wɪθ] [faɪn] [bleɪd] [ʌv; əv] [fuːd] ['greɪndər] .
Grind **raisins** **and** **seeded** **orange** **with** **fine** **blade** **of** **food** **grinder** **.**
研磨 葡萄干 和 播种 橙子 和 美好的 刀刃 的 食物 磨床 .

用食物研磨机的细刀片将葡萄干和去籽橙子磨碎。

[sɪft] ['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['soʊdə] [ænd; ənd] [sɔːlt] [tə'geðər] .
Sift **flour** **,** **baking** **soda** **and** **salt** **together** **.**
筛 面粉 , 烘烤 苏打 和 盐 一起 .

将面粉、小苏打和盐一起过筛。

[kriːm] [lɑːrd] [wɪð; wɪθ] ['ʃʊgər] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd] ['flʌfi] .
Cream **lard** **with** **sugar** **until** **light** **and** **fluffy** **.**
奶油 猪油 和 糖 直到 光 和 蓬松的 .

将猪油和糖搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː 'diː] [egz] , [wʌn] [æt; ət] [ə; eɪ] [taɪm] , ['biːtɪŋ] [wel] ['æftər] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n] .
Add **eggs** **,** **one** **at** **a** **time** **,** **beating** **well** **after** **each** **addition** **.**
添加 鸡蛋 , 一 在 一个 时间 , 殴打 出色地 后 每个 添加 .

将鸡蛋一个一个地加入，每次加入后都要充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] ['flaʊər] ['mɪkstʃər] ['ɔːltərnətli] [wɪð; wɪθ] ['saʊər] [mɪlk] , ['mɪksɪŋ] ['θɜːrəli] ['æftər] [iːtʃ] [ə'dɪʃ(ə)n]
Add **flour** **mixture** **alternately** **with** **sour** **milk** **,** **mixing** **thoroughly** **after** **each** **addition**
添加 面粉 混合物 交替 和 酸的 牛奶 , 混合 彻底 后 每个 添加
.
:
.

将面粉混合物与酸奶交替加入，每次加入后都要充分搅拌。

[ˌeɪ diː 'diː] ['reɪzɪnz] , ['ɔːrɪndʒɪz] [ænd; ənd] [tʃɑːpt] [nʌts] .
Add **raisins** **,** **oranges** **and** **chopped** **nuts** **.**
添加 葡萄干 , 橙子 和 切碎 坚果 .

加入葡萄干、橙子和碎坚果。

[pɔːr] ['bætər] ['ɪntuː] [pænz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔːr; fər] - ['mɪnɪts] .
Pour **batter** **into** **pans** **and** **bake** **in** **a** **moderate** **oven** **(** **375°** **F** **.** **)** **for** **30** **minutes** **.**
倒 连击 进入 平底锅 和 烤 在 一个 缓和 烤箱 (375° F .) 为了 - 分钟 .

将面糊倒入烤盘，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤 30 分钟。

[kuːl] [ænd; ənd] [frɔːst] [wɪð; wɪθ] [ˌʌn'kʊkt] [pə'nuːtʃi] ['frɔːstɪŋ] .
Cool **and** **frost** **with** **Uncooked** **Penuche** **Frosting** **.**
凉爽的 和 霜 和 生 佩努奇 糖霜 .

冷却后，淋上未煮熟的焦糖奶油糖霜。

[ˌʌn'kʊkt] [pə'nu:tʃi] ['frɔ:stɪŋ]
Uncooked **Penuche** **Frosting**
生 佩努奇 糖霜

未煮熟的焦糖奶油

¼ [kʌp] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən]
¼ **cup** **butter** **or** **margarine**
¼ 杯子 黄油 或者 人造黄油

¼ 杯黄油或人造黄油

[sɪks] ['teɪbəlˌspu:nz] [braʊn] ['ʃʊgər]
6 **tablespoons** **brown** **sugar**
6 汤匙 棕色的 糖

6汤匙红糖

[ˌtu:'tu:] [kʌps] ['sɪftɪd] [kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgər]
2 **cups** **sifted** **confectioners** **'** **sugar**
2 杯子 筛过的 糖果商 - 糖

2杯过筛的糖粉

[θri:] ['teɪbəlˌspu:nz] [kri:m] [ɔ:r][tɑ:p] [mɪlk]
3 **tablespoons** **cream** **or** **top** **milk**
3 汤匙 奶油 或者 顶部 牛奶

3汤匙奶油或上层牛奶

[wʌn] ['ti:spu:n] [və'nɪlə]
1 **teaspoon** **vanilla**
1 茶匙 香草

1茶匙香草精

[kri:m] ['bʌtər] [ɔ:r]['mɑ:rdʒərən][wɪð; wɪθ] [braʊn] ['ʃʊgər] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd] ['flʌfi] .
Cream **butter** **or** **margarine** **with** **brown** **sugar** **until** **light** **and** **fluffy** **.**
奶油 黄油 或者 人造黄油 和 棕色的 糖 直到 光 和 蓬松的 .

将黄油或人造黄油与红糖搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ di: 'di:] [kən'fekʃənəz] - ['ʃʊgər] [ænd; ənd] [kən'tɪnju:] ['kri:mɪŋ] .
Add **confectioners** **'** **sugar** **and** **continue** **creaming** **.**
添加 糖果商 - 糖 和 继续 奶油 .

加入糖粉，继续搅打至顺滑。

[ˌeɪ di: 'di:] [kri:m] [ænd; ənd] [və'nɪlə] [ænd; ənd] [bi:t] [ʌn'tɪl] ['frɔ:stɪŋ] [ɪz] [laɪt] [ænd; ənd] ['flʌfi] .
Add **cream** **and** **vanilla** **and** **beat** **until** **frosting** **is** **light** **and** **fluffy** **.**
添加 奶油 和 香草 和 打 直到 糖霜 是 光 和 蓬松的 .

加入鲜奶油和香草精，搅拌至糖霜轻盈蓬松。

[deɪt] - [nʌt] [drɑ:ps]
Date **-** **Nut** **Drops**
日期 - 坚果 滴

枣椰坚果糖

1½ [kʌps] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt]['flaʊər]
1½ **cups** **sifted** **enriched** **flour**
1½ 杯子 筛过的 富含 面粉

1.5 杯过筛的精制面粉

½ ['ti:spu:n] ['beɪkɪŋ] ['soʊdə]
½ **teaspoon** **baking** **soda**
½ 茶匙 烘烤 苏打

½茶匙小苏打

¾ ['ti:spu:n] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]
¾ **teaspoon** **baking** **powder**
¾ 茶匙 烘烤 粉末

¾茶匙泡打粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[wʌn] ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]
1 teaspoon cinnamon
1 茶匙 肉桂

1茶匙肉桂

½ ['tiːspuːn] [graʊnd] [kloʊvz]
½ teaspoon ground cloves
½ 茶匙 地面 丁香

½茶匙丁香粉

½ [kʌp] [lɑːrd]
½ cup lard
½ 杯子 猪油

半杯猪油

[wʌn] [kʌp] [braʊn] ['ʃʊgər]
1 cup brown sugar
1 杯子 棕色的 糖

杯红糖

¼ [kʌp] [mɪlk]
¼ cup milk
¼ 杯子 牛奶

¼ 杯牛奶

[wʌn] [eg]
1 egg
1 蛋

1个鸡蛋

¼ [paʊnd] ['pɪtɪd] [deɪts] , [tʃɑːpt]
¼ pound pitted dates , chopped
¼ 磅 凹坑 日期 , 切碎

¼磅去核枣，切碎

½ [kʌp] [tʃɑːpt] ['wɔːlnʌts]
½ cup chopped walnuts
½ 杯子 切碎 核桃

半杯切碎的核桃

[sɪft] [tə'geðər] 1¼ [kʌps] ['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['soʊdə] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] , [sɔːlt] , ['sɪnəmən] [ænd; ənd] [kloʊvz]
Sift together 1¼ cups flour , baking soda , baking powder , salt , cinnamon and cloves
筛 一起 1¼ 杯子 面粉 , 烘烤 苏打 , 烘烤 粉末 , 盐 , 肉桂 和 丁香
.
:
.

将 1¼ 杯面粉、小苏打、泡打粉、盐、肉桂和丁香一起过筛。

[mɪks] [rɪ'meɪnɪŋ] ¼ [kʌp] ['flaʊər] [wɪð; wɪθ] [tʃɑːpt] [deɪts] .
Mix remaining ¼ cup flour with chopped dates .
混合 其余的 ¼ 杯子 面粉 和 切碎 日期 .

将剩余的1/4杯面粉与切碎的枣混合。

[kriːm] [lɑːrd] [wɪð; wɪθ] [braʊn] ['ʃʊgər] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd] ['flʌfi] .
Cream lard with brown sugar until light and fluffy .
奶油 猪油 和 棕色的 糖 直到 光 和 蓬松的 .

将猪油和红糖搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː 'diː] [eg] [ænd; ənd][mɪks] [wel] .

Add	**egg**	**and**	**mix**	**well**	**.**
添加	蛋	和	混合	出色地	.

加入鸡蛋并搅拌均匀。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɪftɪd] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['ɔːltərnətli] [wɪð; wɪθ] [mɪlk] [tuː; tə] [kriːmd] ['mɪkstʃər] .

Add	**sifted**	**dry**	**ingredients**	**alternately**	**with**	**milk**	**to**	**creamed**	**mixture**	**.**
添加	筛过的	干燥	原料	交替	和	牛奶	到	奶油	混合物	.

将过筛后的干料与牛奶交替加入到奶油混合物中。

[stɜːr] [ɪn] ['flaʊərd] [deɪts] [ænd; ənd] [nʌts] .

Stir	**in**	**floured**	**dates**	**and**	**nuts**	**.**
搅拌	在	撒了面粉	日期	和	坚果	.

拌入裹了面粉的枣和坚果。

[drɑːp] [baɪ] ['tiːspuːn,fʊl] [ɑːn] [griːst] ['kʊki] [ʃiːts] .

Drop	**by**	**teaspoonfuls**	**on**	**greased**	**cooky**	**sheets**	**.**
降低	经过	茶匙	在	涂油	饼干	纸张	.

用茶匙将面糊滴在抹了油的烤盘上。

[beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**375°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**10**	**to**	**15**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	375°	F	.	)	为了	-	到	-	分钟	.

在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤 10 至 15 分钟。

[jiːld] : [θriː]['dʌz(ə)n] . -

Yield	**:**	**3**	**dozen**	**.**	**40**
屈服	:	3	打	.	-

产量：3 打。40

['bɪskɪts]

Biscuits
饼干

饼干

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] ['flaʊər]

2	**cups**	**sifted**	**enriched**	**flour**
2	杯子	筛过的	富含	面粉

2杯过筛的精制面粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

1	**tablespoon**	**baking**	**powder**
1	汤匙	烘烤	粉末

1汤匙泡打粉

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

[fɔːr] [tuː; tə] [sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] [lɑːrd]

4	**to**	**6**	**tablespoons**	**lard**
4	到	6	汤匙	猪油

4至6汤匙猪油

⅓ [tuː; tə] ½ [kʌp] [mɪlk]

⅓	**to**	**½**	**cup**	**milk**
⅓	到	½	杯子	牛奶

三分之一到二分之一杯牛奶

[sɪft] [tə'geðər] ['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] [ænd; ənd] [sɔːlt] .

Sift	**together**	**flour**	**,**	**baking**	**powder**	**and**	**salt**	**.**
筛	一起	面粉	,	烘烤	粉末	和	盐	.

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[kʌt] [ɪn] [lɑːrd] [ʌn'tɪl] ['mɪkstʃər] [hæz; həz] [faɪn] ['iːv(ə)n] [krʌm] .

Cut	**in**	**lard**	**until**	**mixture**	**has**	**fine**	**even**	**crumb**	**.**
切	在	猪油	直到	混合物	有	美好的	甚至	屑	.

将猪油切入混合物中，直到混合物呈细腻均匀的颗粒状。

[ˌeɪ diː 'diː] [ɪ'nʌf] [mɪlk] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [sɔːft] [doʊ] .

Add	**enough**	**milk**	**to**	**make**	**a**	**soft**	**dough**	**.**
添加	足够的	牛奶	到	制作	一个	柔软的	面团	.

加入足够的牛奶，揉成柔软的面团。

[tɜːrn] ['ɑːntə] [ə; eɪ] ['laɪtli] ['flaʊərd] ['sɜːrfɪs] [ænd; ənd] [niːd] ['dʒentli] [fɔːr; fər] ½ ['mɪnɪt] .

Turn	**onto**	**a**	**lightly**	**floured**	**surface**	**and**	**knead**	**gently**	**for**	**½**	**minute**	**.**
转动	到	一个	轻轻	撒了面粉	表面	和	揉	轻轻地	为了	½	分钟	.

将面团放在撒了少许面粉的案板上，轻轻揉捏半分钟。

[pæt] [ɔːr] [roʊl] ½ [ɪntʃ] [θɪk] [ænd; ənd] [kʌt] [wɪð; wɪθ] [ə; eɪ] ['miːdiəm] - [saɪzd] ['bɪskɪt] ['kʌtər] , ['dɪpt] [ɪn] ['flaʊər] .

Pat	**or**	**roll**	**½**	**inch**	**thick**	**and**	**cut**	**with**	**a**	**medium**	**-**	**sized**	**biscuit**	**cutter**	**,**	**dipped**	**in**	**flour**	**.**
拍	或者	卷	½	英寸	厚的	和	切	和	一个	中等的	-	尺寸	饼干	刀具	,	浸入	在	面粉	.

将面团拍打或擀成 ½ 英寸厚，然后用蘸过面粉的中号饼干模具切割。

[pleɪs] [ɑːn] ['beɪkɪŋ] [ʃiːt] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [ə; eɪ] [hɑːt] ['ʌv(ə)n] (450° [ef] .) [fɔːr; fər] - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Place	**on**	**baking**	**sheet**	**and**	**bake**	**in**	**a**	**hot**	**oven**	**(**	**450°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**12**	**to**	**15**	**minutes**	**.**
地方	在	烘烤	床单	和	烤	在	一个	热的	烤箱	(	450°	F	.	)	为了	-	到	-	分钟	.

放在烤盘上，放入预热至华氏450度的烤箱中烘烤12至15分钟。

[jiːld] : - [tuː; tə] - ['bɪskɪts] .

Yield	**:**	**10**	**to**	**12**	**biscuits**	**.**
屈服	:	-	到	-	饼干	.

产量：10至12块饼干。

[ˌhoʊm'meɪd] ['peɪstri] [mɪks]

Homemade	**Pastry**	**Mix**
自制	糕点	混合

自制糕点粉

['sɛvən] [kʌps] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt] ['flaʊər]

7	**cups**	**sifted**	**enriched**	**flour**
7	杯子	筛过的	富含	面粉

杯过筛的精制面粉

[fɔːr] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

4	**teaspoons**	**salt**
4	茶匙	盐

4茶匙盐

1¾ [kʌps] [lɑːrd] [fɔːr; fər] [sɔːft] [wiːt] ['flaʊər] [ɔːr] [ˌtuː'tuː] [kʌps] [fɔːr; fər] [hɑːrd] [wiːt] ['flaʊər]

1¾	**cups**	**lard**	**for**	**soft**	**wheat**	**flour**	**or**	**2**	**cups**	**for**	**hard**	**wheat**	**flour**
1¾	杯子	猪油	为了	柔软的	小麦	面粉	或者	2	杯子	为了	难的	小麦	面粉

软质小麦粉需1¾杯猪油，硬质小麦粉需2杯猪油。

[ˌeɪ diː 'diː] [sɔːlt] [tuː; tə] ['flaʊər] .

Add	**salt**	**to**	**flour**	**.**
添加	盐	到	面粉	.

面粉里加盐。

[kʌt] [lɑːrd]['ɪntuː]['flaʊər][ænd; ənd][sɔːlt][wɪð; wɪθ][ə; eɪ][fɔːrk][ɔːr]['peɪstri] ['blendər] [ʌn'tɪl][ðə; ði] [krʌmz]

Cut	lard	into	flour	and	salt	with	a	fork	or	pastry	blender	until	the	crumbs
切	猪油	进入	面粉	和	盐	和	一个	叉	或者	糕点	混合器	直到	这	面包屑

[ɑːr; ər][ə'baʊt][ðə; ði][saɪz][ʌv; əv][smɔːl] ['piːz] .

are	about	the	size	of	small	peas	.
是	关于	这	尺寸	的	小的	豌豆	.

用叉子或糕点搅拌器将猪油切入面粉和盐中，直到面包屑大小与小豌豆差不多。

['kʌvər] , [stɔːr] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtər][ʌn'tɪl] ['redi] [tuː; tə][juːz] .

Cover	,	store	in	refrigerator	until	ready	to	use	.
覆盖	,	店铺	在	冰箱	直到	准备好	到	使用	.

盖好，放入冰箱冷藏，待用。

['mɪkstʃər] [wɪl] [kiːp] [æt; ət] [liːst] [ə; eɪ] [mʌnθ] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtər] .

Mixture	will	keep	at	least	a	month	in	refrigerator	.
混合物	将要	保持	在	至少	一个	月	在	冰箱	.

混合物在冰箱里至少可以保存一个月。

[jiːld] : [eɪt]['sɪŋg(ə)l][paɪ] [krʌsts] .

Yield	:	8	single	pie	crusts	.
屈服	:	8	单身的	馅饼	外壳	.

产量：8 个单层派皮。

[fɔːr; fər]['sɪŋg(ə)l][paɪ] [krʌst] , [ˌeɪ diː 'diː][ˌtuː'tuː][tuː; tə][fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] [koʊld]['wɔːtər][tuː; tə] 1½ [kʌps]

For	single	pie	crust	,	add	2	to	4	tablespoons	cold	water	to	1½	cups
为了	单身的	馅饼	地壳	,	添加	2	到	4	汤匙	寒冷的	水	到	1½	杯子

[ˌhoʊm'meɪd] ['peɪstri][mɪks] ,

Homemade	Pastry	Mix	,
自制	糕点	混合	,

制作单层派皮时，在1.5杯自制糕点粉中加入2至4汤匙冷水。

[ænd; ənd][fɔːr; fər] ['dʌb(ə)l] [paɪ] [krʌst] [fɔːr][tuː; tə][sɪks] ['teɪbəlˌspuːnz] [koʊld]['wɔːtər][tuː; tə][ˌtuː'tuː] [kʌps]

and	for	double	pie	crust	4	to	6	tablespoons	cold	water	to	2	cups
和	为了	双倍的	馅饼	地壳	4	到	6	汤匙	寒冷的	水	到	2	杯子

[ˌhoʊm'meɪd] ['peɪstri][mɪks] .

Homemade	Pastry	Mix	.
自制	糕点	混合	.

双层派皮：2 杯自制糕点粉中加入 4 至 6 汤匙冷水。

['sʌðərn] ['mɑːrb(ə)l] [keɪk]

Southern	Marble	Cake
南方	大理石	蛋糕

南方大理石蛋糕

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['sɪftɪd] [ɪn'rɪtʃt; en'rɪtʃt]['flaʊər]

2	cups	sifted	enriched	flour
2	杯子	筛过的	富含	面粉

2杯过筛的精制面粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] ['beɪkɪŋ] ['paʊdər]

2	teaspoons	baking	powder
2	茶匙	烘烤	粉末

2茶匙泡打粉

¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¼	teaspoon	salt
¼	茶匙	盐

¼茶匙盐

½ [kʌp][lɑːrd]

½	cup	lard
½	杯子	猪油

半杯猪油

[wʌn] [kʌp] ['ʃʊgər]

1	**cup**	**sugar**
1	杯子	糖

杯糖

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['biːtn]

2	**eggs**	**,**	**beaten**
2	鸡蛋	,	被打败

2个鸡蛋，打散

½ [kʌp] [mɪlk]

½	**cup**	**milk**
½	杯子	牛奶

半杯牛奶

[wʌn] ['tiːspuːn] [və'nɪlə]

1	**teaspoon**	**vanilla**
1	茶匙	香草

1茶匙香草精

[wʌn] ['tiːspuːn] ['sɪnəmən]

1	**teaspoon**	**cinnamon**
1	茶匙	肉桂

1茶匙肉桂

¼ ['tiːspuːn] [kloʊvz]

¼	**teaspoon**	**cloves**
¼	茶匙	丁香

¼茶匙丁香

½ ['tiːspuːn] ['nʌtmeg]

½	**teaspoon**	**nutmeg**
½	茶匙	肉豆蔻

半茶匙肉豆蔻

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [mə'læsɪz]

2	**tablespoons**	**molasses**
2	汤匙	糖蜜

2汤匙糖蜜

[sɪft] ['flaʊər] , ['beɪkɪŋ] ['paʊdər] [ænd; ənd] [sɔːlt] [tə'geðər] .

Sift	**flour**	**,**	**baking**	**powder**	**and**	**salt**	**together**	**.**
筛	面粉	,	烘烤	粉末	和	盐	一起	.

将面粉、泡打粉和盐一起过筛。

[kriːm] [lɑːrd] [wɪð; wɪθ] ['ʃʊgər] [ʌn'tɪl] [laɪt] [ænd; ənd] ['flʌfi] .

Cream	**lard**	**with**	**sugar**	**until**	**light**	**and**	**fluffy**	**.**
奶油	猪油	和	糖	直到	光	和	蓬松的	.

将猪油和糖搅打至蓬松轻盈。

[ˌeɪ diː 'diː] ['biːtn] [egz] .

Add	**beaten**	**eggs**	**.**
添加	被打败	鸡蛋	.

加入打散的鸡蛋。

[ˌeɪ diː 'diː] ['sɪftɪd] [draɪ] [ɪn'griːdiənts] ['ɔːltərnətli] [wɪð; wɪθ] [mɪlk] .

Add	**sifted**	**dry**	**ingredients**	**alternately**	**with**	**milk**	**.**
添加	筛过的	干燥	原料	交替	和	牛奶	.

将过筛后的干料与牛奶交替加入。

[ˌeɪ diː 'diː] [və'nɪlə] .

Add	**vanilla**	**.**
添加	香草	.

加入香草精。

[dɪ'vaɪd] ['bætər] ['ɪntuː][ˌtuː'tuː][pɑːrts] , ['ædɪŋ] ['spaɪsɪz][ænd; ənd] [mə'læsɪz] [tuː; tə][wʌn][pɑːrt] .

Divide	**batter**	**into**	**2**	**parts**	**,**	**adding**	**spices**	**and**	**molasses**	**to**	**1**	**part**	**.**
划分	连击	进入	2	部分	,	添加	香料	和	糖蜜	到	1	部分	.

将面糊分成两份，其中一份加入香料和糖蜜。

[spuːn] [laɪt] [ænd; ənd][dɑːrk] ['mɪkstʃɚz] ['ɔːltərnətli] ['ɪntuː][ə; eɪ] [griːst] [faɪv] × [naɪn] - [ɪntʃ] [loʊf][pæn] .

Spoon	**light**	**and**	**dark**	**mixtures**	**alternately**	**into**	**a**	**greased**	**5**	**×**	**9**	**-**	**inch**	**loaf**	**pan**	**.**
勺子	光	和	黑暗的	混合物	交替	进入	一个	涂油	5	×	9	-	英寸	面包	平底锅	.

将浅色和深色混合物交替舀入涂有油脂的 5 × 9 英寸面包模具中。

[beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɑːdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) - [tuː; tə] - ['mɪnɪts] .

Bake	**in**	**a**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**50**	**to**	**60**	**minutes**	**.**
烤	在	一个	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	-	到	-	分钟	.

在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 50 至 60 分钟。

[-] [noʊts]

Transcriber's	**Notes**
转录员的	笔记

转录者注释

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ] [fjuː] ['taipəus] .

Silently	**corrected**	**a**	**few**	**typos**	**.**
默默	已更正	一个	很少	拼写错误	.

默默地改正了几处拼写错误。

[riˈteind] [ˌpʌblɪˈkeɪʃ(ə)n][ˌɪnfərˈmeɪʃ(ə)n][frʌm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃn] : [ðɪs] ['iːbʊk] [ɪz]['pʌblɪk] -

Retained	**publication**	**information**	**from**	**the**	**printed**	**edition**	**:**	**this**	**eBook**	**is**	**public**	**-**
保留	发布	信息	从	这	打印	版	:	这	电子书	是	民众	-

[doʊˈmeɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ʌv; əv][ˌpʌblɪˈkeɪʃ(ə)n] .

domain	**in**	**the**	**country**	**of**	**publication**	**.**
领域	在	这	国家	的	发布	.

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst]['vɜːrʒ(ə)nz]['oʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [di'limitid] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .

In	**the**	**text**	**versions**	**only**	**,**	**text**	**in**	**italics**	**is**	**delimited**	**by**	**_**	**underscores**	**_**	**.**
在	这	文本	版本	仅有的	,	文本	在	斜体	是	分隔符	经过	_	下划线	_	.

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神